Adrian Nuță

Calea vrăjitorului

Metodologia relaxată a revelării Sinelui



Adrian Nuţă

CALEA VRĂJITORULUI

METODOLOGIA RELAXATĂ A REVELĂRII SINELUI



Editura SPER
Colecţia „ANIM", Nr. 8
Bucureşti, 2006

Cartea a apărut sub egida
Societăţii de Psihoterapie Experienţială Română

ISBN 973-8383-33-1

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României

NUŢĂ, ADRIAN
Calea Vrăjitorului : metodologia relaxată a revelării Sinelui / Adrian Nuţă. – Bucureşti: Editura S.P.E.R., 2006
ISBN (10) 973-8383-33-1 ;
ISBN (13) 978-973-8383-33-3

159.9

Difuzare – Editura SPER
Bdul. Chişinău 12, Sect. 2, Bucureşti
Tel/Fax: 021.314.89.72
Culegere computerizată: Daniela Florea
Tehnoredactare şi copertă: Mădălina Voicu

Pentru Inia, Raluca şi Dănuţa

CUVÂNT EDIFICATOR

Date fiind circumstanțele și evenimentele istorice, vrăjitorii și vrăjitoarele nu se bucură de o reputație grozavă. În bună măsură, această imagine este apropiată de realitate. Dar ea nu este completă. Și pentru că îmi place ca ceva să fie complet (deformație profesională, gestaltistă), am conceput cartea de față, ca aplicație reparatoare la problematica influenței subtile. Ea nu conține incantații și tehnici laborioase. Aproape în nici un fel nu este o carte tehnică. Am scris-o pentru a recupera o cale străveche, frumoasă, simplă, fermecătoare. Este cu adevărat o cale a vrăjitorului, cu o condiție: să o poți înțelege.

VRĂJITORUL ARE SIMȚUL UMORULUI

Încep cu această caracteristică, deoarece ea mi se pare esențială pe calea vrăjitorului, în acest mileniu. Cu alte cuvinte, pentru a putea avansa pe această cale, e necesar să dispui, măcar la nivel de sămânță, de simțul umorului.

Un vrăjitor fără simțul umorului este ca Angelina Jolie fără buzele ei incredibile (cea de sus un pic răsfrântă, astfel încât să îi poți admira dinții). Este precum Londra fără Big Ben (care sper să mai fie în picioare, la ora când citești aceste rânduri). Este precum Ion Iliescu fară zâmbetul care i-a adus milioane de voturi.

Simțul umorului este necesar. Fără... nu poți deveni vrăjitor. Nici măcar vrăjitor asistent, vrăjitor de gradul doi sau vrăjitorel. Este condiție de bază tot așa cum, pentru a deveni pilot de avioane, trebuie să ai o vedere excelentă sau cum, pentru a deveni degustător, trebuie să dispui de papile gustative (deși, din câte am înțeles de la specialiști, și olfacția este importantă).

Nu înțeleg însă prin simțul umorului strict a vedea ceea ce este amuzant în legătură cu alții, a face glume pe seama lor, a le ironiza defectele sau apucăturile. Mă refer, mai degrabă, la esența umorului. Esența umorului înseamnă să vezi ceea ce este amuzant în legătură cu tine. Adică să te poți privi cu detașare, ca și cum ai fi

altcineva, sensibil la ceea ce este mic, dar pretinde că este mare şi invers.

Să ai umor înseamnă să ai simţul proporţiilor. Acesta este un simţ estetic aplicat, în acest caz, nu formelor exterioare, ci conţinuturilor interne, psihologice. A avea umor este o modalitate de a fi artist, de a contempla frumuseţea acolo unde ea există şi de a te înveseli pe seama a ceea ce crede că este frumos, nereuşind să fie decât caraghios.

În ce mă priveşte, sunt momente când îmi par atât de ridicol încât nu ştiu ce să mai fac (în afară, evident, de a râde). De pildă, acum, încercarea de a scrie despre unele condiţii ale evoluţiei psihologice şi spirituale mi se pare cât se poate de comică, având în vedere ignoranţa monumentală în care mă zvârcolesc. Ce poate fi mai ridicol decât o broască învăţată care crede că universul se reduce la fântâna în care trăieşte?

Aleg, totuşi, să mă exprim, întrucât doar aşa pot să mă clarific şi să înţeleg. În plus, atmosfera euforizantă pe care o creez, fără să vreau, este stimulativă.

Esenţa umorului este să vezi realitatea aşa cum este, să te aşezi într-un raport corect cu Cosmosul infinit, să admiţi că a fost o vreme în care nu existai şi va fi o vreme în care nu vei mai fi, să realizezi că, dincolo de suferinţa, angoasele sau grijile tale, există o sumedenie de fiinţe şi vietăţi care nu au absolut nici o treabă cu tine şi pentru care excepţionala ta existenţă nu reprezintă nimic.

De câte ori mă iau prea tare în serios şi fac apel la cei câţiva neuroni, depozitarii intuiţiei de mai sus, îmi vine să râd. Nici unul dintre noi nu este centrul Universului şi este mai bine pentru toţi să ne relaxăm, înţelegând importanţa cu totul relativă în raport cu acestă existenţă de neînchipuit, nesfârşită şi fabuloasă.

Râzând de mine mi-e imposibil, prin extensie, să nu râd de aproapele meu („Iubeşte-ţi aproapele ca pe tine însuţi", într-o altă variantă). Cine se cred aceşti oameni? Cine sunt aceste baloane pline de importanţă? „Copilul meu e cel mai bun din clasă", „Durerea mea este imensă", „Maşina mea este mai frumoasă", „Iubitul meu este trăsnet la pat" Identifici numitorul comun? Observi care este sursa comicului? Hai, puţină luciditate!

Aşa este. Sursa comicului este Eul. Meditează asupra acestei idei. Dacă o vei înţelege, viaţa ta se va schimba definitiv. Ireversibil. Pentru totdeauna. Iar sensul în care se va schimba este următorul: în ea vor pătrunde râsul, bucuria, exuberanţa.

O să te ajut. Care este credinţa de bază a oricărui om, inclusiv a ta? Credinţa de bază a oricărui om (cu câteva excepţii) este că el există separat. Fiecare om spune „Eu sunt" Eu sunt Alessandra, eu sunt Iuliana, eu sunt Mircea. Tu eşti Iolanda, el este Teo. Ei sunt Mihai, respectiv Roxana.

Fiecare om îl simte pe „Eu sunt” (percepţie absolut corectă), însă îl identifică eronat cu mintea şi corpul. În acest punct începe iluzia. Spectacolul uriaş, numit în filosofia indiană „lila” Aşa-zisul joc cosmic al lui Dumnezeu, fundamentat pe un singur procedeu, magic, bineînţeles: identificarea.

În realitate nu exista nimic separat (acestă idee este trăită efectiv în experienţele mistice autentice). Corpurile sunt separate în acelaşi fel în care mâinile unui om sunt separate. Ele fac parte din acelaşi organism. Uneori se ating, tot aşa cum două corpuri se ating (de exemplu, pentru a se mângâia sau a face dragoste). Se pot şi lovi, la fel ca doi oameni care se luptă.

Au o anumită libertate de acţiune, libertate mult extinsă în cazul minţilor („psyche”, pentru cititorii pedanţi). Minţile interacţionează, schimbă informaţii, se inspiră sau se blochează, se stimulează, se sprijină sau se critică. Nici ele nu există separat. Sunt precum softurile încărcate în acelaşi computer. După ce ai scris de ţi-au sărit capacele în Microsoft Word nu e nevoie să cumperi un alt computer pentru a intra pe „Yahoo Messenger” Câteva click-uri şi iată-te conversând cu cea mai bună prietenă, aflată, din păcate, peste ocean.

Eul este o selecţie arbitrară de evenimente, interne (gânduri, sentimente, nevoi, pulsiuni) şi externe (corpul, uneori extensiile

lui: haine, casă, maşină, partener). Nimeni, însă, nu începe într-un loc precis şi se termină în altul, la fel de precis. Simţul vizual este înşelător şi, oricum, dramatic de limitat (când vei fi clarvăzător, te vei convinge). Epiderma este locul unde se termină corpul fizic. Tu nu te termini acolo! Este ca şi cum, dând un ocol Pământului pe la Ecuator, ai spune, ajungând în punctul din care ai plecat, că acesta este lumea (Universul nu se reduce la Pământ deşi, secole în şir, oamenii orbiţi de propria lor ignoranţă au crezut asta).

Noi „creştem" din univers tot aşa cum frunzele cresc pe ramuri, iar ramurile cresc din copac. A crede că exişti separat este ca şi cum ai crede că eşti o frunză care a crescut în aer, fără copac. Iată iluzia! Universul este „copacul" nostru comun, realitatea care ne naşte şi apoi ne distruge, doar pentru a ne transforma şi a ne naşte din nou. Cu acest proces putem colabora sau i ne putem opune, depinde câtă minte avem.

Iluminarea spirituală, termen preţios sub care s-au redactat tratate şi mai preţioase (câteva absolut indigeste), înseamnă înţelegerea acestei idei foarte simple. Tu nu eşti separat de mine! Eu şi tu suntem conectaţi, indiferent dacă asta ne place sau nu. Ceea ce îţi fac ţie, într-un fel, îmi fac mie însumi, deoarece tu eşti o parte din mine, iar eu sunt o parte din tine. Odată înţeleasă, ideea rodeşte într-un mod particular în planul acţiunii, în sensul următor: devine

temeiul unor acţiuni pătrunse de iubire sau grijă pentru cei în care ne recunoaştem. Cu cât aceştia sunt mai mulţi, cu atât sfera iubirii se extinde. Asta mă face, de pildă, să cred că Soarele este o fiinţă extraordinar de iubitoare, deoarece el răsare deopotrivă pentru cei cinstiţi şi pentru pungaşi, pentru oameni buni la suflet şi pentru hahalere. Tot aşa, ploaia cade peste ogoarele celor bogaţi şi săraci, deopotrivă, iar un pom îşi oferă fructele şi celor care îl îngrijesc şi celor care îl lovesc.

De fapt, vreau să spun că în materie de iubire necondiţionată Natura este cu mult înaintea oamenilor, motiv pentru care, măcar din acest punct de vedere, am putea avea mai mult respect pentru ea. Sună ciudat ca un măr sau un bananier să fie mai evoluat decât un om. Şi totuşi, există oameni care cumpără mai multe mere sau banane decât pot mânca sau decât le face bine, tot aşa cum există oameni care au case în care nu locuiesc sau maşini cu care nu circulă. Aceşti oameni au devenit modele sociale, reprezentanţi adulaţi ai unui stil de viaţă la care tinerii aspiră, situaţie care, oricât umor aş avea, îmi creează nişte fiori reci pe şira spinării.

E uşor să înţelegi procesul de identificare dacă te gândeşti la aspectul cel mai vizibil al acestuia, anume identificarea cu corpul. Tu crezi că eşti corpul tău. Bine. Ai o inimă, nu-i aşa? Ea bate acum. Bun. Priveşte puţin pe fereastră. Vezi cerul? OK. Ce faci tu ca

cerul să existe? Nu faci nimic. Cerul este ceva ce ţi se întâmplă. Ce faci tu ca aerul să existe? De asemenea, aerul este ceva ce ţi se întâmplă. Ce faci tu ca Pământul să existe? Şi Pământul este ceva care ţi se întâmplă.

Acum fii foarte atentă! Ce faci tu ca inima să bată?

Nu faci nimic! Bătăile inimii sunt ceva ce ţi se întâmplă. Când inima nu va mai vrea să bată, pur şi simplu nu va mai bate. Poţi să fii tu cel mai mare cardiolog... Deocamdată, inima bate, iar tu poţi alerga, citi, merge etc. Inima bate inclusiv atunci când dormi! Ai un control cu totul nesemnificativ pe bătăile inimii. Sper să recunoşti asta. Pentru că dacă nu recunoşti, eşti ca o maimuţă în costum care se crede managerul Grădinii Zoologice (doare comparaţia?).

Inima bate fără ca tu să faci ceva special pentru asta. Creierul funcţionează fără ca tu să ştii cum. Hrana este digerată şi asimilată fără nici o contribuţie din partea ta. Schimbul de gaze are loc la nivelul alveolelor pulmonare fără ca tu să ai habar. Toate aceste procese ţi se întâmplă şi e bine că se întâmplă (îţi permit să fii viu/ vie).

Dacă tu crezi că le faci să se întâmple (deşi nu poţi spune cum, mai ales atunci când dormi), la fel de bine poţi susţine că faci să se întâmple cerul, stelele, soarele, atmosfera, ploile, relieful, marea, oceanele. Fără să ştii cum, bineînţeles.

Totul e o problemă de perspectivă. Modul cum îţi explici lumea depinde de punctul în care te situezi. Însă această aşezare este convenţională, sper că ai devenit conştientă de asta.

Ipoteza arbitrară că ai fi cineva separat, care face lucrurile să se întâmple, mi se pare în mod particular comică. Draga mea, tu eşti incapabilă să faci să răsară un singur fir de păr (nici eu nu sunt mai breaz). Îmi dai voie să râd? Lucrurile mici care pretind că sunt mari sunt amuzante (când copii imită pe cineva mai în vârstă, toată lumea se prăpădeşte de râs). Este acelaşi mecanism. Transgresarea limitelor, nerespectarea proporţiilor generează comicul.

O anecdotă:

„Un băieţel poartă o discuţie serioasă cu mama lui:

Tu mi-ai spus că Dumnezeu este înţelept, însă eu nu cred asta.

De ce, puiul meu?

Pentru că, dacă ar fi fost înţelept, ar fi pus în îngheţată mai multe vitamine. El a pus vitamine în tot felul de lucruri care nu au nici un gust."

Priveşte-te câteva secunde. Tu eşti la fel de mult şi piciorul drept şi piciorul stâng. Eşti la fel de mult chipul şi ţesuturile adipoase de pe şolduri, chiar dacă pe ultimele le deteşti. Nu poţi spune că şoldurile îţi aparţin doar 70%. Tu eşti 100%, peste tot.

Acesta e şi felul Universului de a fi unitar. Fragmentarea este doar o iluzie introdusă de simţurile limitate şi caracterul înşelător al limbajului care, neputând cuprinde realitatea în curgerea ei, o blochează în forma convenţională a conceptelor. Cuvintele nu conţin realitatea. Ele descriu şi formează o realitate de ordinul doi, evanescentă, himerică. Cuvântul „apă” nu potoleşte setea. Cuvântul „căldură” nu te încălzeşte. Cuvântul „hrană” nu ţine de foame.

Părţile există separat numai în plan conceptual. Realitatea este ca un monolit. Nu poate fi îndepărtat nimic. Dar totul poate fi transformat, reorganizat, prelucrat, înnoit, remodelat. Cine sau ce este această Realitate? Nu se poate spune. Nu poate fi descrisă. Este un mister. O pot numi Sinele sau Dumnezeu fără a aduc un spor de cunoaştere. Îi pot spune Tao sau Absolutul Divin. Contează? O cascadă este mai puţin cascadă spunându-i „Waterfall”?

Răspunsul poate fi dat şi de un copil. [illegible] toate acestea, de secole întregi (inclusiv în zilele noastre) oamenii se ciondănesc şi uneori măcelăresc din cauza unor cuvinte şi idei [illegible].

Universul fiind unitar, unde poate fi [illegible] Eul? Nicăieri. Eul este un instrument [illegible] pe care îl putem folosi în scopuri pur [illegible]. Banii sunt un instrument asemănător. [illegible] o hârtie de 500 de lei nu e decât o hârtie [illegible]. Oamenii au convenit că reprezintă

ceva valoros, au pus în circulație un număr limitat, pe care îl țin sub control (de aceea inflația a devenit rezonabilă). La fel de bine puteau să decidă să folosească, în loc de hârtie colorată, mingi de tennis colorate. Din rațiuni pragmatice au fost alese hârtiile. Dar în ele însele, separate de convenția socială, hârtiile nu reprezintă nimic. 10 bancnote de 100 de lei, dacă le mănânci, nu sunt prea bogate în calorii.

Tot acest raționament e valabil și pentru Eu. Eul, ca și banii, există pentru a facilita viața. Și tot ca și banii, o complică. Folosind Eul în alte scopuri decât cele originare, oamenii ies din starea de armonie, tot așa cum cineva care, în loc să schimbe două monezi de 50 de bani pe 1 kg de cartofi, le înghite, iese din starea de armonie numită „sănătate".

Și atunci, cum să nu te amuzi când te descoperi apărând cu putere iluzia Eului? Și chiar investigând aceste mecanisme de apărare, natura și configurația lor (cum am făcut și eu, din fericire, în altă carte)? Este ca și cum ai încerca să împingi întunericul afară din cameră. Este o sarcină imposibilă. Te poți strădui ore în șir. Poți încerca să-l împingi de la stânga la dreapta, apoi invers. Poți încerca să-l împachetezi. Poți sta chiar dincolo de ușă, vorbindu-i frumos și momindu-l către tine.

Oricine cunoaște natura întunericului și asistă la acest spectacol (foarte serios pentru tine), o vreme se va distra copios. Toate aceste

încercări sunt hazlii, până la un punct. Dincolo de acest punct, amuzamentul este înlocuit de compasiune. Celui care se măsoară cu întunericul îi vei vorbi despre avantajele producerii de lumină (lumina înțelegerii, desigur). Din proprie experiență, îți spun că ideea va fi acceptată numai dacă omul nostru este la capătul puterilor, dacă e epuizat pentru că nimic din ce a încercat nu a mers. Chiar şi după ce aprinde şi primul băț de chibrit, nu e exclus să reia lupta corp la corp cu întunericul. Obiceiurile mor greu.

A fi vrăjitor în sensul acestei cărți înseamnă a ieşi din încătuşarea enormă a iluziei Eului pentru a îmbrățişa perspectivă mai largă şi mai relaxată a Sinelui. Pentru aceasta e suficient să te priveşti ca şi cum ai fi altcineva, cu diferența că nu o faci din afara ta (aşa cum îi priveşti pe ceilalți), ci dinăuntrul tău. Tu eşti unul din oamenii pe care îi priveşti. Pe acest om (pe tine) ai privilegiul de a-l observa din interior. Prin „a-l observa" înțeleg „a fi conştient de..."

Eu, acum, îl observ pe domnul Nuță. Mi-e foarte greu să țin pasul, în cuvinte, cu tot ceea ce experimentează. O bobiță de transpirație pe frunte, dorința de a deschide geamul, dacă n-ar fi ticăloşii de țânțari, pulsațiile din degetul mare de la piciorul stâng, gândul fugitiv la un scaun mai confortabil, nevoia de a-şi îndrepta coloana, oboseala uşoară

din degete, căutarea unei poziții mai comode pe scaun, vibrația din lobul posterior, senzația de iritare generată de acest tip de conştientizare.

La fel de bine putem spune: „Sunt conştient de bobița de transpirație de pe frunte, simt dorința de a deschide geamul...". Diferența este de nuanță. „Sunt conştient de ..." nu te scoate din identificare. Doar limpezeşte la maxim procesul, îl face transparent. Observația detaşată e ceva mai eficientă, deoarece conține presupoziția că tu deja eşti altcineva.

Dacă mă întrebi cine eşti (sau cine sunt, e acelaşi lucru), nu îți pot răspunde. N-am spus că nu vreau. Pur şi simplu nu pot. E ca şi cum ai cere unui deget să se arate pe sine. Nu poate. Există, însă, şi o şmecherie: el poate arăta spre o oglindă. În oglindă există un deget care arată spre el. Te-ai prins?

VRĂJITORUL DISPUNE DE INTELIGENȚĂ INTUITIVĂ

Întrebați despre calitățile mentorului lor, budiștii înșiră un pomelnic de însușiri și virtuți. De fapt, acestea nu sunt decât două, fiind numite, în unele texte, „perfecțiunile lui Buddha" Ele sunt KARUNA (compasiunea) și PRAJNA (inteligența intuitivă).

Ele sunt ușor de descris și e bine să fie manifestate împreună. Compasiunea fără inteligență este periculoasă. O poți identifica în actul de a ajuta o bătrânică să treacă strada, ei fiindu-i foarte bine pe trotuarul inițial. Este atunci când pui o cârtiță într-un copac, salvând-o astfel de sub pământ. Și mai este atunci când intervii cu forța într-o țară arabă, pentru a instaura democrația.

„Binefăcătorii" de acest tip sunt oameni sensibili, nebântuiți încă de întrebările inteligenței. În psihologie, structura ce declanșează astfel de comportamente a primit un nume expresiv: „complexul salvatorului"

Pe de altă parte, inteligența fără compasiune nu este decât egoism. Faptul că ai o minte mai ageră decât ceilalți îți permite să-i manipulezi, să-i folosești împotriva intereselor lor, să-i joci pe degete. A fi inteligent fără compasiune înseamnă a fi viclean și atât. O vei duce bine o vreme, până când faptele tale te vor

ajunge din urmă.

Totuşi, nu despre acest tip de inteligenţă scriu în continuare. Inteligenţa intuitivă, prajna, este cu totul altceva. Nu este clasica inteligenţă studiată de bravii mei colegi psihodiagnosticieni. Nu este erudiţia dobândită cu greu prin universităţi, în programe doctorale şi postdoctorale. Altfel spus, un tip tobă de cunoştinţe, trecut pe la Oxford sau Harvard, poate avea o inteligenţă intuitivă minusculă. Prajna este altceva decât cunoştinţe vaste sau informaţii subtile, cum ar putea crede unii admiratori înfocaţi ai sistemelor esoterice.

În Tibet, cuvântul pentru „inteligenţa intuitivă" este SHERAB. „She" înseamnă cunoaştere, „rab" înseamnă „de bază, primă" Sherab ar fi, atunci, cunoaştere primă, originară. Ce-o mai fi şi parascovenia asta? În mod evident nu-i o cunoaştere specifică, tehnică, filosofică sau de alt tip.

Simt o mare compasiune pentru mintea ta extenuată, aşa că te lămuresc: inteligenţa intuitivă este înţelegerea faptului DE A FI UNA cu realitatea. Cu viaţa, cu Existenţa, cu Dumnezeu, cum vrei să-i spui. Aceasta este inteligenţa intuitivă. Un tip special de înţelegere, simplă şi clară. Din clipa în care ai înţeles, această înţelegere rămâne cu tine pentru totdeauna. Momentul înţelegerii poate fi extatic. Poţi să sari în sus, să dansezi sau să plângi de fericire. Acestea sunt stări emoţionale care trec,

apoi revin şi tot aşa. ÎNȚELEGEREA RĂMÂNE, ca o stâncă în mijlocul unui torent. Milioane de particule de apă trec pe lângă stâncă. Stânca rămâne.

Sentimentul de a fi una cu tot ce există, de a aparține de un Întreg Nemărginit, este totuna cu sentimentul de nonseparabilitate, despre care am vorbit în alt capitol (în cazul în care nu ți-ai dat seama, în această carte mă refer la un singur lucru, doar că în mai multe feluri).

Înțelegerea intuitivă este o cunoaştere directă, experiențială, foarte apropiată de percepție. Nu poți „înțelege" gustul unei vişine dintr-un manual de botanică sau starea de orgasm dintr-o „revistă pentru adulți" Trebuie să faci experiența. Experiența este dincolo de cuvinte, imagini, simboluri, deducții. Acestea din urmă pot încerca să o indice, însă nu mai mult decât un deget care arată o ciocolată. Dacă vrei să cunoşti ciocolata, pe ea trebuie să o mănânci şi nu degetul. Eu m-am convins. Degetul nu e dulce.

Diverse texte spirituale (pe care le-am parcurs aproape în zadar) se întrec în a descrie inteligența necesară aspirantului pe calea spirituală: ascuțită, pătrunzătoare, exactă, inspirată, antrenată etc. Acestea sunt atribute respectabile ale inteligenței, care te mențin, însă, în lumea dualității. Cea mai pătrunzătoare inteligență face şi cele mai fine separări. Oamenii de ştiință sunt magnific înzestrați fără

ca această aptitudine, din câte am putut remarca, să-i facă împăcați sau fericiți.

Inteligența intuitivă nu separă, ci unifică. Vede legăturile şi corespondențele, conectează, observă circuitele. În aspectul ei cel mai înalt, însă, e mai degrabă o trezire, o experiență spontană a unității, sentimentul că eşti parte necesară a unui întreg şi că acel întreg, într-un sens, eşti chiar tu. „Acela eşti tu", repetă obositor Upanişadele. „Atman (conştiința individuală) şi Brahman (conştiința universală) sunt una". Dacă ai intoleranță la vechea filosofie hindusă, citeşte Ioan, X, 30: „Eu şi Tatăl una suntem" Acelaşi refren, peste tot (dacă ai ochi să-l vezi): Eul nu există separat de Sine. Ceea ce pare izolat, divizat, neconectat asta şi este. O poză, o imagine, o iluzie. Polaritățile cele mai radicale sunt, în profunzimi, legate. Este ca şi cum, pe o coală A4, desenezi o ființă încântătoare (o femeie, bineînțeles), iar pe verso desenezi un monstru (pentru siguranță, nu precizez sexul). Ce poate fi mai polarizat? Şi cu toate acestea, cele două ființe există pe aceeaşi foaie de hârtie. Depinde de tine ce parte alegi să priveşti. În plus, fiind desene, ele pot fi oricând şterse pentru a fi înlocuite cu altceva. Din nou depinde de tine, cât de creativ eşti. Deci eşti pus pe şotii, poți desena ceva înspăimântător, pe care să-l pui la capul patului şi apoi să te culci (sau poți face asta cu altcineva, dacă eşti mai sadic). Când te

vei trezi vei trage o sperietură zdravănă. Apoi îți vei aminti, adică vei înțelege că e doar un desen (o iluzie), creat chiar de mâna ta.

Acesta e unul din principiile după care simt că Universul (Sinele) funcționează, ca urmare a gradului insuportabil de inteligență intuitivă pe care l-am atins. Sinele se joacă de-a v-ați ascunselea, creează forme iluzorii (în sensul de efemere) de care apoi uită (își contractă conștiința), pentru a le redescoperi încântat sau terifiat, după caz. Acest joc nu se termină niciodată și seamănă cu piesele de teatru sau filmele din lumea noastră pământeană, în care actorii trec prin întâmplări mai mult sau mai puțin obișnuite, pentru ca, la final, să iasă teferi pe scenă, culegând aplauzele publicului. Notează că actorii sunt absolut serioși (se antrenează săptămâni întregi pentru asta), astfel încât senzația pe care o ai tu, spectatorul, să fie cât mai reală. Însă totul este o mascaradă! Pe scenă nu se întâmplă nimic real. Actorii mor sau se îndrăgostesc sau se luptă sau se urăsc doar de dragul jocului, pentru plăcerea de a juca. La fel face și Sinele, actorul-regizor cu o infinitate de fețe. Când sunt intens conștient de această idee (uneori sunt doar vag conștient), sunt fericit și uimit. Când știi că nimic nu este real, îți poți permite să fii relaxat și voios. De aceea nici nu mai merg la teatru și nu mă omor cu filmele. Teatrul este peste tot, în jurul meu. Actorii sunt desăvârșiți, scenariul e

genial. Când nu sunt ameţit de vârtejul acestei lumi, îl pot recunoaşte cu uşurinţă pe Dumnezeu atât în cei pe care îi iubesc, cât şi în cei care mă enervează prin prostia lor (deşi nu le spun niciodată). Aceste clipe sunt atât de fericite încât mă mir de ce nu explodez, deşi mă aştept să dispar brusc, la fel ca cel care m-a încurajat în aceste idei nebuneşti.

În iconografia hindusă, Shiva-Distrugătorul este înfăţişat cu foarte multe mâini. Una dintre aceste mâini face un anumit gest (o mudra), gest ce înseamnă „Nu te teme!" Înţelegi? Nu ai de ce să te temi în această viaţă (şi nici în următoarele), pentru că totul este o înscenare. O uriaşă piesă de teatru, reunind actori ce au atins măiestria. Ei joacă atât de bine încât chiar şi ei au ajuns să creadă în ea. Aceasta este desăvârşirea în joc! Imaginează-ţi că actorul care l-a interpretat pe Romeo se întoarce acasă, unde dă nas în nas cu soţia lui. „Cine-o mai fi şi femeia asta?", s-ar putea întreba nedumerit.

Arta dramatică la cel mai înalt nivel îi face pe spectatori să creadă că ceea ce se întâmplă pe scenă este real. Însă arta dramatică perfectă îi face pe actori să uite de ei înşişi şi să se identifice cu rolurile pe care le joacă. Teatrul şi filmele sunt atât de îndrăgite deoarece „vorbesc" despre ceva mult mai profund, de care aproape toţi am uitat. Pe acest ceva îl revelez aici şi acum, nu fără a strecura o urmă

de îndoială, evaluând eu însumi această idee ca uşor excentrică, dacă nu cumva stranie. Astfel jocul este complet. Ceea ce am prezentat ca adevărat s-ar putea să nu fie, deşi la fel de bine s-ar putea să fie.

Cum să decizi? Doar prin experienţă. Nu-ţi sugerez să faci tot felul de experienţe ciudate sau periculoase care, chipurile, ţi-ar testa limitele sau ţi-ar adânci cunoaşterea. Te invit să îţi trăieşti viaţa, măcar pentru o vreme, ghidat de ideea că nimic nu există separat de tine şi că, într-un fel misterios, participi la tot ceea ce se întâmplă, nu doar în această lume, ci şi în toate lumile posibile.

Observă cum te simţi. Observă ce apare sau ce dispare din viaţa ta. Trăieşte evenimentele care vin peste tine ca şi cum le-ai produce, într-o parte nevăzută a minţii tale gigantice. Acesta e un proces de amplificare. Te dilaţi atât de mult încât devii Întregul, Totalitatea, Sinele. E posibil să nu-ţi placă, dacă îţi respingi propriile tendinţe narcisice. Nu-i nimic, ţi se potriveşte mai mult procesul contrar, de dimensiune. Trăieşte evenimentele ca şi cum nu ai avea minte şi corp, adică ai fi doar un observator invizibil al întâmplărilor. Nu tu citeşti această carte. Altcineva o citeşte şi tu doar o observi. În loc să te extinzi la infinit, ca în cazul precedent, te dizolvi. E acelaşi lucru. Şi zero, şi infinitul sunt inconceptibile pentru

mintea umană. În ambele cazuri ceea ce rămâne este Sinele.

Trăieşte această experienţă. Se numeşte experienţa realizării Sinelui. Ştiu o mulţime de oameni care fac lucruri din cele mai extravagante pentru a o trăi. Ştiu pe cineva capabil să stea 3 ore pe cap (în Shirshasana). Altcineva bolboroseşte la nesfârşit o mantra sau o rugăciune creştină. Un altul îşi ţine respiraţia 10 minute, în speranţa că asta îl va face mai înţelept. Ţi-am spus, lumea este un spectacol extraordinar.

Nu văd de ce ar trebui să fie chinuitor. Iluminarea spirituală nu este ceva ce poate fi atins, obţinut, câştigat sau primit ca premiu. Pentru a fi conştient, pentru a simţi că eşti, nu trebuie să faci nimic. PUR ŞI SIMPLU ŞTII ASTA!

Ceea ce te învaţă un Maestru provine din trecutul lui, din istoria lui de viaţă. Tehnicile pe care ţi le predă sunt amintirile lui. Dacă este un maestru adevărat te va constrânge să le realizezi cu un singur scop. Să ţi-l spun?

Ţi-l spun, într-un acces de compasiune. Scopul metodologiilor şi tehnicilor spirituale este SĂ TE SATURI DE ELE. Ele nu-ţi oferă acel ceva esenţial pe care îl cauţi, pentru că tu deja ai acel „ceva". Aceasta este starea de unitate. Tu nu exişti separat de nimic, aceasta este o realitate care nu se poate modifica sau îmbunătăţi. TEHNICILE NU ATING CONŞTIENŢA! Tehnicile produc rezultate, uneori spectaculoase,

în domeniul corpului şi minţii. Uddiyana Bandha sau Nadi Sodhana Pranayama îţi permit accesul la puteri paranormale. Puterile paranormale (siddhis) te menţin în lumea iluziei, ba fac spectacolul şi mai înşelător. Clarviziunea sau alte forme de percepţie extrasenzorială nu reprezintă experienţe spirituale. Sunt experienţe psihologice. Un bătrânel cu dinţii în gură aproape epuizaţi poate fi mult mai avansat spiritual decât un guru tantric, care poate declanşa ploaia. Spiritualitatea nu rezidă în acţiunile unui om care se simte separat, oricât de nobile sau fenomenale ar fi acestea. Experienţa spirituală este experienţa nonseparabilităţii. Aceasta este experienţa imediată, prezentă, indiferent de conţinutul ei. A mânca poate fi un act la fel de spiritual ca a te ruga pentru cineva. Contează nu atât ceea ce faci, cât starea de conştienţă în care acţionezi. E adevărat, funcţionând în această stare de conştienţă nu mai simţi deloc impulsul de a face unele lucruri. De pildă, nu-ţi mai vine să loveşti în aproapele tău, deoarece a-l lovi pe el înseamnă a te lovi pe tine. La un alt nivel, nu-ţi mai vine să arunci obiectele nedegradabile în Natură, deoarece e ca şi cum le-ai arunca în propria ta casă. Renunţi la ideea de a-i înşela pe alţii, deoarece e ca şi cum te-ai înşela pe tine. Şi o sumedenie de alte fapte pe care le pot numi „morale", cu diferenţa că, nefiind forţate („trebuie să te comporţi aşa"), sunt frumoase şi naturale.

Inteligența intuitivă este şi o inteligență de tip discriminativ, nu doar unificator. Nu este însă inteligență diferențiatoare obişnuită, aceea care distinge, de pildă, între vulnerabilitatea de tip schizoid şi cea de tip schizotipal, între energia cinetică de agitație termică şi energia potențială de interacțiune, între identitatea de sex şi identitatea de gen. Inteligența intuitivă discriminează între real şi ireal, între ceea ce este aievea şi ceea ce este amăgitor, între realitate şi aparență.

Dacă eşti inginer, probabil spui că fac prea mare caz de această inteligență discriminativă, din moment ce realitatea e foarte uşor de identificat. Este solidă, palpabilă, poate fi măsurată şi cântărită. Nu e chiar aşa. Realitatea are şi aspecte extrem de subtile. Gândurile, de pildă, nu se văd. Asta înseamnă că nu sunt reale? HANDICAPATULE!!

Mai eşti prin zonă? De fapt, încerc să-ți comunic o idee măreață: nu dispunem de nici un criteriu sigur pentru a stabili ce este şi ce ce nu este real. Ceea ce se întâmplă în vis este real? M-am ocupat în altă carte de această problemă. Realitatea are un caracter consensual, adică este ceva ce oamenii stabilesc în comun. Pentru unii, tranzitul lui Pluto prin casa 7 anunță convulsii, crize profunde în viața de cuplu. Pentru ei astrologia, ca disciplină cu potențial de predicție, este reală. Pentru alții

acestea sunt bazaconii. Poveşti de adormit copii şi gospodine frustrate.

Unde este adevărul? Ce este şi ce nu este real? Inteligența intuitivă oferă un răspuns cu totul surprinzător, dacă nu şocant de-a binelea. NIMIC NU ESTE REAL! Tu, cel care îți pui această problemă, nu exişti. Eu, care te incit să faci asta, nu exist. Ai auzit vreodată o idee mai trăsnită ca asta?

Să-ţi explic. E ceva paradoxal, ca dubla natură a luminii: ba e undă, ba e corpuscul. Nimic nu este real în sensul că nimic nu are o existență proprie, individuală, separată de mediul înconjurător. Nimic nu este real în sensul că nu există nimic separat. Universul este o fascinantă rețea de conexiuni, din care nu se poate detaşa nimic, astfel încât să stea deasupra. De ce? Pentru că deasupra nu există fără dedesubt, sus nu există fără jos. A pretinde contrariul este ca şi cum ai spune că tu ai o soră, dar sora ta nu are un frate. Adică exact ce fac copiii aflaţi în stadiul gândirii preoperaționale, copii pe care părinţii, bineînţeles, îi percep ca foarte inteligenţi („Nu c-ar fi copilul meu"). Cu timpul, copiii se eliberează de acest egocentrism infantil şi reuşesc să vadă lumea şi din punctul de vedere al altcuiva.

Stânga nu există fără dreapta, lumina fără întuneric, binele fără rău. Unii vor declara că există Diavol, adică o fiinţă rea la modul absolut. Aici logica este fracturată. Din câte am

putut remarca, să funcționezi cu ceva fracturat este dezavantajos (observă, te rog, delicatețea exprimării).

Realitatea este unitară, completă, desăvârşită. Totul în ea este interconectat, nu există nimic în plus sau în minus (decât în aparență), nu există nimic nesemnificativ sau irelevant. Tot ce pare a fi de prisos sau neesențial este aşa doar în raport cu gradul de ignoranță al celui care evoluează.

O sutime de secundă pare neimportantă, nu şi pentru sprinterul care stabileşte un nou record mondial la 100 de metri. Un milimetru este neînsemnat, nu şi în cazul unui microprocesor. Moneda națională care s-a apreciat cu un ban în raport cu euro pare a nu conta, nu şi pentru cei care joacă la bursă şi câştigă, din această infimă apreciere a leului, 1.000 € dintr-un foc, fără să mişte un deget (mă interesează foarte tare acest tip istovitor de muncă, motiv pentru care, în viața următoare, dacă va mai exista bursă, mă specializez în tranzacții financiare).

Ceea ce se întâmplă în realitate angajează toate părțile ei. Totul se reflectă şi se conține, se oglindeşte şi se stimulează mutual într-un proces de o infinită complexitate, la care nu vreau să mă gândesc prea mult deoarece mi se ard beculețele. În realitate toate părțile se dezvoltă simultan, împreună, aşa cum cresc țesuturile şi organele unui copil în pântecul

mamei. Realitatea este o țesătură dinamică de evenimente, toate având legătură unele cu altele.

Citită într-o carte, această idee nu generează cine știe ce emoție. Să vezi cum e când o simți! Dacă semeni cu mine, vei rămâne cu gura căscată, înfiorat de frumusețea acestei alcătuiri și convins definitiv că, în raport cu această Inteligență Cosmică, inteligența umană e ca un fir de nisip pe o plajă tailandeză, înainte de tsunami.

Desigur, ea lasă loc pentru enorm de multe speculații și superstiții, cum ar fi „Codul lui Da Vinci" sau pisica neagră ce-ți taie calea, în timp ce te îndrepți voios spre interviul decisiv pentru angajare. În psihoterapie, orientarea pe care o iubesc (TEU) o folosește în cel mai înalt grad (de aceea o și iubesc), ceea ce nu este echivalent cu a spune că o utilizează mereu adecvat (vezi metafora cu inteligența umană).

A fi atent la mesajele pe care Universul/ Sinele ți le trimite constant, pentru cei care au început să se joace astfel, te apără pentru totdeauna de riscul unei vieți plictisitoare, îți ține mintea trează și, atunci când n-o dai în bară cu intuițiile și interpretările, te ajută să acționezi armonios, spre binele tuturor.

Să-ți dau un exemplu recent. Nu cu mult timp în urmă, într-o noapte m-a trezit un zgomot puternic. Căzuse un raft cu cărți, din

bibliotecă. Am ştiut instantaneu că s-a întâmplat ceva, în altă parte, doar că nu ştiam şi ce. A doua zi am aflat că vecina mea, paralizată la pat, de ani buni, a murit. Bănuieşti la ce oră. Regret şi acum că n-am reținut prima carte care mi-a căzut sub ochi (s-au împrăştiat pe podea). Gândindu-mă la vecina mea, care tare mult şi-ar fi dorit să meargă, îmi place să cred că a fost „Paşi simpli către vise imposibile", o carte pe care am cumpărat-o în urmă cu 5 ani şi n-am citit-o nici până astăzi.

Mergând cu gândul şi mai departe, putem intui că evenimentele sunt splendid corelate, ceea ce înseamnă, de fapt, că nimeni nu hotărăşte nimic de capul lui. Cu alte cuvinte, ceea ce se întâmplă, oriunde, se întâmplă cu aprobarea întregului Univers. Nimeni, în particular, nu decide ceva. Acesta este un alt sens în care nimeni nu este real, adică Eul, ca decident, nu există.

Eu nu scriu acum pentru că aşa mi-am propus. Aceasta nu e decât dorința conştientă, iar conştientul nu e decât vârful aisbergului. Scriu pentru că starea Universului, în acest moment, mă incită. Scriu pentru că tu, cea care acum dormi, ai nevoie să citeşti peste câteva luni (când va apărea cartea). Scriu pentru că el, copilul care nu s-a născut, are nevoie să o citească peste 15-20 de ani, când o va descoperi în podul casei. Şi mai sunt aproximativ 10.000 de motive, din păcate insuficient de clare.

Dacă lucrurile chiar aşa stau, dacă ceea susţin aici nu este nebunie, ci adevăr, înseamnă că noi toţi NE PUTEM RELAXA. Când ceea ce se întâmplă, pur şi simplu se întâmplă (doar la nivel superficial există agenţi ai acţiunii, motivaţii personale), când înţelegi că viaţa este, în adâncimile ei, prin excelenţă spontană, pentru ce să-ţi mai faci griji?

Grijile sunt expresia faptului că n-ai înţeles nimic. Ghidat de inteligenţa lui infinită, Universul/ Sinele creează fiinţe, lucruri şi evenimente pe care le ordonează armonios. Această armonie nu poate fi văzută de aproape, tot aşa cum un tablou nu se priveşte lipind nasul pe el. Ceea ce de aproape pare haos, de la un alt nivel este îndemânare uluitoare şi simţ artistic.

Senzaţia mea este că în viaţă se întâmplă ceva similar. „Tot răul spre bine", cunoşti expresia. Viaţa se autoordonează spontan, nu are nevoie de un dirijor exterior. Mi-e imposibil să-l văd pe Dumnezeu în afara lumii, oprind-o periodic, pentru a o repara, îmbunătăţi sau recondiţiona. De fapt, nu spun adevărul. Pot să-mi imaginez asta, dacă îi permit minţii să regreseze. Da, tocmai am spus despre cei care împărtăşesc astfel de viziuni că pot avea mai mult decât un mental infantil. (Acum sunt elegant sau cinic?)

Existenţa se autoreglează tot aşa cum organismul îşi reglează temperatura, metabolismul, stările de veghe şi somn. Ai tu

vreo participare conştientă la asimilarea hranei? Zero barat. Misiunea ta este să introduci mâncare în tine (dacă e posibil, te rog, fără carne). Mai departe, pare a fi treaba altcuiva. Dar a cui? Organismul eşti tu, funcţionând însă într-un alt regim decât cel conştient. Tu citeşti acum liniştită şi sătulă pentru că o altă parte din tine, mult mai deşteaptă (tu nu ai putea opera cu toate variabilele), a procesat cele două roşii, castravetele şi bucata de brânză pe care ai binevoit a le înghiţi.

Ceea ce individul face în mic, Cosmosul face în mare. Controlul este o iluzie îndrăgită de Eu, falsă în ultimele ei articulaţii. Şi cei mai nepricepuţi studenţi la psihologie ştiu că nevoia de control este polarizată cu frica. Dar ce nevoie de control să mai ai atunci când înţelegi, ca un vrăjitor adevărat, dotat cu inteligenţă intuitivă, că viaţa este un proces, în ultimă instanţă, spontan? În termeni religioşi, acesta e un fel de a-ţi pune viaţa în mâinile lui Dumnezeu, fiind conştient că el ştie mult, mult mai bine ca tine ce să facă, mai departe, cu ea.

Care este, prin urmare, marele avantaj al inteligenţei intuitive? Măreşte substanţial contul din bancă? Te ajută să-ţi tragi un mascul feroce? Te propulsează în vârful piramidei sociale? Nimic din toate acestea (sau nu în primul rând, ca să nu fii atât de dezamăgit).

INTELIGENȚA INTUITIVĂ DIZOLVĂ ANXIETATEA!

Înțeleg prin anxietate frica fără obiect. Inteligența intuitivă nu elimină frica. Frica e necesară în existență. De pildă, dacă nu ți-ar fi teamă de consecințe, ai putea consuma, la desert, cuie sau pioneze. Acest gen de frică îți permite să-ți conservi sănătatea.

Anxietatea la care mă refer nu are nici un temei, adică e nejustificată. Ea este la fel de iluzorie ca Eul care o generează și este natural să dispară simultan cu acesta. Pentru că, de fapt, acesta e mecanismul psihologic.

Inteligența intuitivă îți revelează natura unitară a realității, interdependența elementelor care o compun, nonseparabilitatea ei originară. Realitatea este o totalitate organică, în mișcare, infinit diferențiată, dar nu divizată sau scindată. Fragmentarea este doar o iluzie.

O iluzie este și Eul separat, izolat, repliat asupra lui însuși. Credința în acest Eu este o mare pacoste de care, după cum vezi, încerc să te scap (simultan, și pe mine, deoarece, știi de-acum, indiferent dacă ne convine sau nu, suntem legați unul de altul). Dacă vrei, putem să-i dăm acestui proces un nume mare! Îi putem spune „eliberare spirituală" sau „revelare a Sinelui". Mă interesează mai puțin ce scrie pe etichetă.

Ceea ce contează este realizarea. Eu mi-am făcut datoria. Te-am adus în fața ușii. Oare vei intra? Dacă vei intra vei înțelege, pentru prima dată, ce este spiritualitatea. Spiritualitatea nu este religie. Spiritualitatea nu este esoterism. Nu este nici hedonism epicurean sau tantric.

SPIRITUALITATEA ESTE CONȘTIENȚĂ. Nu este însă conștiență de sine sau conștiență de altul. Este înțelegerea că nu există altul. Celălalt, oricine ar fi acesta, ești tu într-o altă formă, ești tu deghizat, participând inocent sau complice la un joc seducător, de dimensiuni cosmice.

E foarte posibil să nu mă crezi. Asta face parte din joc!

Și pentru că cel mai frumos joc este acela în care există surprize, Sinele și-a limitat conștiința infinită, suficient de mult pentru a i se părea că este piatră, vierme, girafă sau om. Pe firul timpului, în câte un bărbat sau o femeie, Sinele își revelează natura. Aceasta este, simbolic vorbind, ultima lui încarnare.

Dar spectacolul nu se întrerupe. Sinele continuă să se manifeste, prin chiar natura lui, care, deși dezvăluită, continuă să fie surprinzătoare și misterioasă.

VRĂJITORUL ARE CUNOŞTINŢE INIŢIATICE

Înţeleg prin cunoştinţe iniţiatice informaţii corecte despre aspectele subtile ale funcţionării Universului şi naturii umane, informaţii revelate şi conservate în toate tradiţiile spirituale autentice. O parte a acestui tip de cunoaştere a fost întotdeauna secretă, fiind dezvăluită doar celor suficient de pregătiţi pentru a o înţelege şi utiliza responsabil. Din acest motiv, curentele şi sistemele spirituale au avut o componentă publică, accesibilă tuturor, indiferent de nivelul de evoluţie, şi o componentă secretă, esoterică, rezervată unui număr restrâns de persoane. Aceste persoane le numesc „iniţiate" în respectiva cunoaştere.

În zilele noastre, într-o epocă prin excelenţă a circulaţiei informaţiilor (Era Vărsătorului), aproape toate aceste informaţii ocultate au fost divulgate şi diseminate de public. S-a mai întâmplat însă un fenomen, foarte interesant. S-au pus în circulaţie atât de multe informaţii şi nu doar din sursele originare, încât multe din ele se bat cap în cap şi creează confuzii. Nu ştii pe cine să mai crezi. Când ţii în mână o carte ce tratează subiecte esoterice, e mereu loc să te întrebi dacă e scrisă de un impostor, de un ignorant cu intenţii bune sau de un cunoscător al domeniului.

Acest fenomen mi se pare fascinant, întrucât este un alt fel de a păstra informaţia secretă. Nu la fel de fascinante sunt pericolele la care se expun cei care iau de bune informaţii eronate. În epoca anterioară (Era Peştilor), când cunoştinţele erau dezvăluite unui număr restrâns de persoane, selectate în prealabil, acest pericol nu exista.

Avertismentul fiind lansat, dragul meu amator de vrăjitorii, citeşte cu băgare de seamă următoarele rânduri. Ele conţin adevărul golgoluţ. Deşi...

Cum este sus, aşa este şi jos

Aceasta este, într-o formulare poetică, faimoasa LEGE A CORESPONDENŢELOR. Conform ei, realitatea este o reţea infinită de corespondenţe, afinităţi şi analogii.

Deoarece realitatea este unitară, deci totul este interconectat, ceea ce există sau se întâmplă pe un nivel al realităţii se reflectă şi pe alte niveluri, aflate în legătură sau corespondenţă cu acesta. Ceea ce se produce pe un nivel aflat „sus" se oglindeşte pe nivelul aflat „jos"

Spus altfel, un model vibrator sau un tipar energetic se propagă pe toate nivelurile universului, de la cele mai fine şi impalpabile până la cele mai concrete.

Pe acest principiu s-a construit complicata disciplină a astrologiei, care a înțeles că astrele de pe cer, ca și astrele de pe cerul interior (calități, tendințe, trăsături de personalitate) ascultă simultan de aceleași mecanisme ordonatoare. Nu configurația stelelor determină un anumit profil de personalitate, ci atât configurația exterioară, materială (dispunerea planetelor), cât și configurația interioară (constelația personalității), ascultă de aceleași PATTERN-URI VIBRATORII, cu diferența că sunt manifestate pe niveluri diferite ale realității.

Problema astrologiei este că nu are acces la mulțimea tuturor variabilelor (din când în când se mai descoperă câte o planetă!), pe de o parte, și că, din mulțimea valorilor asociate unei variabile (de exemplu, variabila „Neptun"), are de identificat valorile potrivite în contextul respectiv, pe de altă parte.

Metodele de divinație care au înflorit în toate culturile și în toate timpurile se bazează pe aceeași lege și se confruntă cu același tip de dificultăți. Când cei care le practică SUNT INSPIRAȚI, interpretările lor sunt desăvârșite. Din păcate, oamenii nu sunt permanent inspirați.

Tarotul, runele, practica chineză a aruncării bețișoarelor (Yi Jing) sau, la un alt nivel, ghicitul în palmă, ghicitul în cafea, obiceiul de deschide Biblia la întâmplare, toate aceste practici divinatorii și multe alte

ciudățenii se folosesc de legea corespondențelor, încercând să descopere semnificații, să înțeleagă evenimentele prezente sau să prezică viitorul.

Un caz şi mai simplu de aplicare a legii corespondențelor este reflexoterapia. Astăzi, aproape toată lumea ştie că poți stimula energetic un organ acționând o anumită parte sau un anumit punct al corpului. Pe talpa piciorului, de exemplu, se reflectă întregul corp. Dacă dispui de o hartă precisă poți interveni asupra hipotalamusului, splinei sau testiculelor masând anumite părți din talpă. Pare un miracol pentru ignoranți, este o banalitate pentru reflexoterapeuți. Alte zone de proiecție sunt urechile, mâinile, limba şi chiar irisul. Toate intervențiile de acest tip (paramedicale) folosesc legea corespondențelor.

Codificată altfel, ea devine una din legile paradigmei holiste. PARTEA CONȚINE ÎNTREGUL! Talpa conține, simbolic, întregul corp. E ca şi cum corpul ar fi miniaturizat şi înscris pe o parte a lui, anume pe talpa piciorului.

Şi din nou reformulată, legea corespondențelor ne spune că MICROCOSMOSUL (PARTEA) REFLECTĂ MACROCOSMOSUL (ÎNTREGUL). Infinitul mic (omul) şi infinitul mare (universul) sunt în corespondență. „Ceea ce este aici este pretutindeni, ceea ce nu este aici nu este

nicăieri”, conform vechiului adagiu oriental. Sau, ca să nu defavorizăm Vechiul Testament, „omul a fost făcut după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu” Peste tot aceeaşi idee, acelaşi principiu de organizare a realităţii.

În branşa de care aparţin, psihoterapeuţii care au devenit conştienţi de acest limbaj secret al corespondenţelor caută să-l integreze în particular. Cea mai avansată îmi pare a fi terapia experienţială a unificării (TEU), ea ducând abordările în cheie simbolică la un nivel la care unii specialişti sunt pierduţi (nu-l pot înţelege).

Într-o notă mai optimistă, consecinţele înţelegerii şi aplicării inteligente a legii corespondenţelor sunt cu totul extraordinare. Ştiind că Universul se reflectă în fiinţa ta, că pentru fiecare „organ” al Cosmosului există un „organ” individual corespondent, ţi se deschide un câmp fenomenal de acţiune. Mai exact, poţi genera anumite schimbări în exterior (în Univers), realizând transformări în interior (în fiinţa ta). Ceea ce se schimbă înăuntrul tău se schimbă în mod necesar şi în punctul corespondent din afara ta, deoarece interiorul şi exteriorul se oglindesc reciproc. Durata apariţiei acestor schimbări „în oglindă” este variabilă, în funcţie de cantitatea de energie mobilizată (voi reveni asupra acestui subiect). Este ca şi cum transformările „ar călători” din interior spre exterior (şi invers, când procesul e iniţiat în exterior), fiind doar o CHESTIUNE DE TIMP

ca ele să se producă în punctul sau zona corespondentă. Altfel, transformările SUNT INEVITABILE.

Iată un exemplu din sfera psihoterapiei. O clientă are dificultăți în relația cu tatăl ei. Se simte blocată, nu-i poate mărturisi cât e de important pentru ea şi ce mult şi-ar dori o relație mai apropiată. Şi atunci, ce face în terapie? Ceea ce nu-i poate spune tatălui concret, din afara ei, îi spune tatălui internalizat, adică acelei părți din ea în care se oglindeşte tatăl exterior. Se exprimă emoțional, negociază cu această parte, îi comunică nevoile sale secrete. Unde? În setting-ul terapeutic. Ghici ce se întâmplă după un timp!

După un timp observă o schimbare de atitudine la tatăl real. Poate fi o schimbare uşoară, timidă, însă este o schimbare. Alteori este o schimbare mult mai semnificativă, stupefiantă (cum îmi povestea o clientă, tatăl ei a ieşit brusc din clasica sa sobrietate şi a îmbrățişat-o, lăsând-o cu gura căscată).

Nu este nimic magic la mijloc, doar ştiință. Nu-ți imagina că aceste transformări se produc de azi pe mâine. Poate fi necesar mult timp, dacă blocajele emoționale sunt profunde. Timpul este o variabilă pe care nu ai control. Tu nu poți decât declanşa procesul, cu cea mai mare sinceritate posibilă, aşteptând cu încredere şi răbdare, roadele lui. Este ca şi cum ai planta o sământă. Ea va rodi, la un moment dat.

O frumoasă aplicaţie a legii corespondenţelor, din punctul de vedere al regnurilor, este alcătuirea corpului uman. În corpul nostru, regnul mineral e reprezentat de sistemul osos. Regnul următor, vegetal, e reprezentat de sistemul muscular. Spre deosebire de pietre, plantele sunt mai suple. Ele sunt vii, cresc, se transformă. Însă nici ele nu se pot deplasa. La fel sunt muşchii în raport cu oasele. Nici ei nu se deplasează, dar se contractă şi se destind, deci au un anumit gen de mişcare.

Mai departe, în corespondenţă cu regnul animal se află sistemul circulator. Animalele merg, se mişcă dintr-o parte în alta. La fel face şi sângele. Circulă. Ce îi corespunde regnului uman? Bineînţeles, sistemul nervos. Întrebarea este alta: dacă există un regn superior celui uman (eu sunt convins că există), ce anume din om îi corespunde? Nu poate fi decât ceva ce depăşeşte sistemul nervos. Şi cine este acest ceva? Desigur, sistemul energiilor subtile. Acupunctura îl cunoaşte, clarvăzătorii îl percep, doar ştiinţa actuală (încă ancorată în materialism) se îndoieşte de el sau, în cel mai bun caz, caută să creeze aspecte care să-l pună în evidenţă.

Cine este dincolo de oameni? Dincolo de oamenii întrupaţi sunt fiinţele astrale, entităţi ce trăiesc în planuri superioare, ca frecvenţă de vibraţie, planului fizic, unele din ele binevoitoare sau chiar magnifice, altele nesuferite sau crude. Îngeri şi demoni, spirite

ale naturii, suflete elevate şi suflete decăzute, un registru imens de fiinţe care au, toate, ceva în comun: sunt invizibile. Aceasta nu înseamnă că nu îi pot influenţa pe oameni. O fac şi încă în forme pe care nu cred, prietene, că eşti pregătit să le accepţi. Ceea ce pot face oamenii este să selecteze aceste influenţe. Pentru asta trebuie să cunoască următoarea lege.

Cine se aseamănă se adună

Mai tehnic, aceasta este LEGEA REZONANŢEI sau A AFINITĂŢII. Formulată pe scurt, sună aşa: orice vibraţie caută o vibraţie similară, pentru a fuziona cu ea. Toate fiinţele şi obiectele sunt asemenea unor rezonatori, caracterizaţi de anumite frecvenţe de vibraţie. În cazul acordării pe aceeaşi frecvenţă se vibrează la unison. Dacă procesul de acordare e menţinut suficient de mult timp, cei doi (sau mai mulţi rezonatori) intră în fuziune.

Acest fenomen este binecunoscut în fizică. Însă el este valabil în toate planurile, nu doar în cel fizic. Peste tot există, analogic vorbind, sisteme excitatoare (rezonatorul evocator) şi sisteme rezonante (rezonatorul evocat), apte să intre în rezonanţă dacă una din frecvenţele de vibraţie a sistemului receptor este apropiată sau egală cu frecvenţa pe care vibrează sistemul emiţător.

De altfel, această lege a afinităţii mai e numită, uneori, şi LEGEA ECOULUI şi nu e întâmplător faptul că rezonanţa vine din latinescul „resonare", care înseamnă, ce coincidenţă, „a răsuna, a repeta un sunet" Prin urmare, cu mii de ani înainte ca fizicienii să descopere fenomenul rezonanţei, el era cunoscut şi aplicat în şcolile spirituale.

Înţelegerea principiului rezonanţei poate transforma radical viaţa pe care o duce un om. Ştiind că ceea ce gândeşti atrage gânduri asemănătoare, vei continua să le emiţi dacă sunt răuvoitoare, întunecate? Dacă emoţiile pe care le trăieşti sunt neplăcute, epuizante nu vei. încerca, oare, să le schimbi? La ce bun să nutreşti ostilitatc faţă de cineva, indiferent cât rău ţi-a făcut, dacă ostilitatea ta atrage ostilitate? Aceasta este baza metafizică, ezoterică, de pe care Isus ne sfătuieşte să ne iubim duşmanii. Din această perspectivă, a-l ierta pe celălalt este un act salvator, în primul rând , pentru tine. A-l ierta înseamnă a renunţa la resentimente, a înlocui agresivitatea neexprimată cu compasiune, astfel încât să nu atragi la tine energiile periculoase ale urii şi ostilităţii.

Înţeleasă cu adevărat, legea afinităţii poate fi piatra de temelie pentru întreaga ta viaţă, un reper solid pentru multitudinea de comportamente şi atitudini între care ai de ales. Viitorul la care aspiri începe acum, ştiind că

ceea ce simţi şi gândeşti are consecinţe. El va fi minunat dacă ceea ce hrăneşti înăuntrul tău este luminos şi elevat. Este imposibil să atragi vibraţii înalte (oameni de calitate, de exemplu), dacă stările în care te complaci sunt inferioare (criticism, nemulţumire, culpabilizare, uri etc.). Invers, dacă te gândeşti şi aspiri la o viaţă sublimă, nobilă, spirituală este imposibil să nu vină către tine aspecte sau forme ale unei astfel de vieţi. Legea e lege. Declanşeaz-o, pune-o în mişcare şi efectele vor apărea în mod necesar.

Din acest punct de vedere oamenii nu au nici un fel de libertate. Singura lor libertate este de a decide, conştient, direcţia de acţiune a legii afinităţii. Odată declanşată, orice libertate dispare. Este ca şi cum ai avea un pistol. Poţi alege liber o anumită direcţie în care să tragi. Însă din clipa în care ai apăsat pe trăgaci, glonţul nu mai poate fi oprit.

Legea afinităţii ne pune în legătură cu fiinţele astrale de care pomeneam undeva mai sus. Depinde doar de viaţa pe care o ducem dacă suntem vizitaţi de îngeri sau demoni. Nimeni nu este privilegiat sau persecutat gratuit. Într-o bucătărie care străluceşte de curăţenie nu apar gândaci, pentru că nu au ce să mănânce (nu există resturi). Într-un hotel de mâna a doua nu vine să înnopteze regina Marii Britanii.

Creaturile invizibile, dar şi cele vizibile, se îndreaptă spre acele fiinţe şi locuri care sunt în corespondenţă cu ele, care vibrează

pe lungimea lor de undă. Toate relaţiile se stabilesc, se fac şi se desfac ţinând cont de această lege. „Spune-mi cu cine te însoţeşti ca să îţi spun cine eşti", ne învaţă uluitoarea înţelepciune populară.

Şi nu te lăsa înşelat de aparenţe. Dacă nu-ţi sunt clare asemănările cu prietenii tăi sau cu partenerul de viaţă, nu înseamnă că acestea nu există. Sunteţi legaţi, ca prin nişte fire invizibile, de AFINITĂŢI INCONŞTIENTE. O muncă intensă de conştientizare le va revela cu siguranţă.

Nimeni nu este atras de altcineva în absenţa rezonanţelor. Nici o relaţie de cuplu nu se stabileşte fără suportul afinităţilor, conştiente sau insesizabile, subtile, după cum nu se destramă fără diluarea sau dispariţia acestora.

Doi oameni atraşi unul de altul vibrează aproape la fel, cel puţin într-un plan (erotic, emoţional, intelectual, spiritual). Vibraţiile care se caută una pe alta îi împing unul spre celălalt, uneori împotriva voinţei lor conştiente.

Vulturii nu trăiesc împreună cu peştii, iar girafele nu se amestecă, de pildă, cu oile. Fiecare merge către ceea ce îi seamănă, dintr-un punct de vedere esenţial. Amatorii de pileală merg în baruri şi restaurante. Abstinenţii stau acasă sau merg în mijlocul naturii. Hoţii de maşini au găştile lor şi la fel au hoţii rafinaţi, care fură cu computerul în faţă şi legislaţia în mână. Dacă hoţii şi poliţiştii sunt prieteni, cu

siguranță au ceva în comun (pasiunea pentru echipa Dinamo – ca să nu încalc prezumția de nevinovăție). Pentru mine această lege este sfântă. Indiferent de rolurile lor sociale, doi oameni (sau mai mulți) care au stabilit o relație (nu mă refer la relații nesemnificative, fugitive) vibrează pe aceeași lungime de undă, cel puțin pe unul din nivelurile ființei lor.

Atenție, vorbesc de relații stabile, reale, și nu de relații dorite, fantasmate. Poți să îți dorești cu intensitate să fii cu cineva (amic, prieten, iubit). Dacă nu vei vibra pe una din frecvențele lui, nu vei fi! Poți să stai toată viața să visezi la cai verzi pe pereți. Sau poți să acționezi inteligent, reușind să atragi în viața ta oamenii pe care îi dorești.

Totul începe înăuntrul tău. Tu ești laboratorul în care viața este sublimată, transformată, alchimizată. Dacă cineva vine în viața ta și-ți creează un disconfort teribil, fii sigur că l-ai atras inconștient. Experimentele ți-au scăpat de sub control. Revino la eprubete, substanțe și formule și refă calculele.

Din punct de vedere spiritual, legea rezonanței permite o evoluție fulminantă. Gândește-te constant la ființe elevate, inițiați, maeștri spirituali sau la centri transpersonali de iubire și înțelepciune, cheamă-i în viața ta, iubește-i, admiră-i și, puțin câte puțin, înăuntrul tău se vor trezi calități și forțe corespondente, vei începe să vibrezi pe lungimile lor de undă.

Cele mai sensibile corzi din tine se trezesc la viață și se armonizează cu focare energetice aflate în oglindă, puternice și active.

În această direcție nu există limite! Dumnezeu este întotdeauna pe următorul nivel de vibrație, pe care încă nu l-ai atins (dar îl vei atinge negreșit). Elevarea conștiinței în acest sens (capacitatea de a vibra pe frecvențe tot mai înalte) este trăită ca expansiune și plenitudine, o stare de bucurie nemărginită și fără obiect.

Ceea ce vrei să primești, oferă tu primul!

Acesta este o aplicație șmecheră a legii afinității. E simplu. Dacă vibrațiile similare se caută una pe alta, înseamnă că poți atrage la tine un anumit element, o stare sau o ființă (un set de vibrații), punând tu în circulație o energie cu frecvență de vibrație asemănătoare.

Să fiu mai concret.

Vrei ca cineva să fie generos cu tine? Dacă stai cu brațele încrucișate, cu brațele încrucișate vei muri. Folosește legea rezonanței. Începe prin a fi tu generos cu cineva. Cu cine? Cu o persoană dezavantajată, care are nevoie de ajutor. În felul acesta trezești centrul generozității din tine. Vibrația acestuia atrage vibrații asemănătoare din exterior. Acum poți să fii sigur. Pentru că tu ai fost generos cu cineva, altcineva va fi generos cu tine.

Poate vrei ca cineva să te iubească. Iubeşte-l tu primul! Nu te va iubi instantaneu. Poate te va iubi altfel. Nu pot să îţi garantez. Sunt sigur însă că te va iubi, la un moment dat (prin asta înţeleg chiar şi o viaţă viitoare, într-o viziune extinsă asupra timpului). În psihoterapie am pierdut numărul situaţiilor în care persoanele care solicitau ajutor, aflate în impas în relaţiile lor, le-au deblocat începând să manifeste afecţiunea pe care o aşteptau cu disperare.

Iubirea este forţa cea mai puternică din acest Univers. Nimeni nu îi rezistă! Cineva pe care îl iubeşti cu adevărat (nu mă refer la iubirea care nu e decât cerere deghizată) simte, pe un anumit nivel al fiinţei. Mai devreme sau mai târziu îţi va răspunde, 100%. Trebuie îndeplinite doar două condiţii:

1. să iubeşti tu primul
2. să ai răbdare.

Să presupunem că stai bine la capitolul „iubire” Nu şi la capitolul „cunoaştere”. Vrei să ştii mai multe? Cum să faci? Ce să faci pentru a primi cunoaştere?

Bravo!

Pentru a obţine cunoaştere, oferă cunoaştere cuiva mai puţin instruit decât tine. În acest domeniu experienţa mea este vastă. Fiind un individ avid de cunoaştere, ce profesie crezi că mi-am ales? M-am făcut profesor! Şi pentru că nu era suficient, am început să scriu cărţi,

adică să răspândesc cunoaşterea (evident, celor care aveau nevoie de ea).

Funcţionează brici! Ajutându-i să înţeleagă pe cei mai tineri ca mine (şi chiar pe câţiva mai în vârstă), am atras situaţii în care eu eram cel care învăţa, de la alţii mai avansaţi. Au venit la mine exact cărţile de care aveam nevoie. O persoană care nici măcar nu mă cunoştea mi-a împrumutat (fără să-i cer), printr-o prietenă comună, un tratat preţios. Câteva idei pur şi simplu mi s-au revelat.

Totul este conectat, tot ce se întâmplă într-un loc produce reverberaţii la distanţă. Tu instruieşti pe cineva şi altcineva vine şi te instruieşte pe tine. O anumită cunoaştere poţi să o primeşti în vis. Nu contează aşa de mult forma, cât procesul. Tu deschizi ochii cuiva, altcineva te ajută să-ţi lărgeşti câmpul vizual. Este un univers magic. Cum spuneam în altă parte, dacă eşti atent nu ai cum să te plictiseşti.

O să mă întrebi dacă funcţionează şi cu banii. FUNCŢIONEAZĂ CU ORICE! Tot ceea ce manifeşti, oferi, dăruieşti, se întoarce la tine. Dumnezeu nu a creat excepţii la legea afinităţii. Nu e ca pe pământ, unde legea poate fi eludată, ocolită sau negociată. La acest capitol Dumnezeu este rigiditatea întruchipată. Nu există nici măcar o excepţie.

Ceea ce ai pus în vibraţie în tine vine spre tine din exterior. Este indicat, de aceea, să fii conştient. Oferă ceea ce vrei să primeşti. Şi

dacă nu vrei să primeşti ceva, ei bine, nu oferi. În acelaşi timp, caută să te împaci cu ideea că ceea ce vei primi neplăcut de acum încolo este în contul a ceea ce ai manifestat, în vremurile când nu erai atât de conştient ca acum.

Ceea ce ai semănat, aceea vei culege

Nimic nou, nu-i aşa? Este principiul de mai sus, într-o altă formulare. Diferenţa este că aplicaţia de mai sus te orientează spre viitor (ştii ce ai de făcut dacă vrei să trăieşti anumite experienţe), având o natură mai activă, intervenţionistă, în timp ce această aplicaţie te orientează mai mult spre trecut, fiind mai degrabă pasivă, explicativă.

Cu alte cuvinte, ceea ce ţi se întâmplă acum sau urmează să ţi se întâmple în viitorul apropiat (ceea ce culegi) reprezintă efectul acţiunilor tale din trecut (ceea ce ai semănat).

Nu mai poate fi făcut mare lucru. Fructele au ajuns la maturitate. Ele sunt acre sau dulci în conformitate cu seminţele. Seminţele sunt acţiunile tale, fizice, mentale sau emoţionale, pe care le-ai realizat în trecut, uneori în trecutul foarte îndepărtat („le-ai plantat"). Ele au crescut puţin câte puţin şi acum a sosit vremea culesului. Consecinţele acţiunilor tale vin peste tine, indiferent dacă îţi place sau nu. În India, această aplicaţie a legii afinităţii a fost

numită legea Karmei. Karma nu este o răsplată sau o pedeapsă pe care să o distribuie cineva, după bunul lui plac. Karma reprezintă ansamblul acțiunilor tale, acțiuni realizate de tine, la diferite niveluri de conştiinţă.

Dacă ai fost inconştient, ignorant, neclar, nu e nimeni responsabil pentru asta. Tu eşti! Suportând consecinţele acestor acțiuni, sunt şanse să-ţi pui întrebări, să reflectezi, să încerci să devii mai conştient.

De asemenea, dacă acțiunile au fost nobile, dezinteresate, frumoase, şi recompensele vor fi pe măsură. Asta nu înseamnă că Dumnezeu te iubeşte mai mult. Ai semănat seminţe de calitate şi culegi fructe de calitate.

Ce poate fi mai simplu decât atât? Dintr-o sămânţă de stejar nu creşte mătrăgună. Dintr-o sămânţă de salată nu creşte un palmier.

Ceea ce semeni, aceea vei culege.

Ceea ce ai semănat, aceea culegi. Fiecare intenţie, fiecare gând, fiecare sentiment conţine o sămânţă care, odată „plantată”, începe să crească. Orice vibrație are un potențial energetic pe care caută să-l manifeste. Din clipa în care ai emis un gând, gata, e gând emis. Dacă nu-ţi place conţinutul lui cel mult poţi să emiţi un gând opus, care să-l echilibreze pe primul. Însă primul nu o să dispară. El este înregistrat pentru totdeauna în memoria cosmică.

Dacă ceea ce gândeşti şi simţi acum este înălţător, armonios, limpede, pur (seminţele

pe care le plantezi), viitorul va fi extraordinar (roadele pe care le vei culege). Dacă, dimpotrivă, ceea ce manifeşti acum în plan mental sau astral (afectiv) este agitat, dezordonat, disonant, suferinţa este inevitabilă. Legea nu privilegiază pe nimeni. Este ca şi cum ai conduce o maşină pe şosea. Dacă mergi pe banda ta, nu ai nici-o problemă. Dacă intri pe contrasens (încalci legea), nu-ţi va fi bine. Însă legea circulaţiei nu e vinovată pentru prostia ta.

În termenii aceleiaşi analogii, dacă vrei să mergi la Constanţa pe Autostrada Soarelui, tot ce ai de făcut este să te urci în maşină. Ceea ce urmează să vezi în călătoria ta există deja. Tu nu creezi peisajele. Ceea ce depinde tine, libertatea ta de alegere, se referă la direcţia de mers. Tu decizi doar orientarea.

Cam la fel e cu acţiunile lăuntrice (viaţa interioară). Vibraţiile pe care le pui în circulaţie seamănă cu maşina în care te urci. Tu ai controlul pe ceea ce emiţi sau menţii în focalizarea ta. Dacă nu aprobi un gând apărut în câmpul tău de conştiinţă, schimbă focalizarea. Dacă apare din nou, schimbă din nou focalizarea. E ca şi cum, realizând că peisajele spre Braşov pot fi mai interesante decât cele spre mare, ai schimba direcţia de mers spre Braşov. Din nou, peisajele pe care urmează să le vezi nu sunt inventate de tine. S-ar putea să fii satisfăcut sau dezamăgit. Urmează să vezi.

În ambele situații ai nevoie de aceleași resurse: conștiență și flexibilitate. A nu fi atent la gândurile negative pe care le întreții e ca și cum ai primi ca oaspete pe cineva fără să observi că încep să-ți dispară lucruri din casă. Astăzi o carte, mâine un prosop și tot așa până într-o zi, când, nemaigăsind televizorul, începi, în sfârșit, să-ți pui întrebări. A nu fi flexibil înseamnă a observa ce se întâmplă, dar a nu lua nici o măsură. Această lipsă de flexibilitate, când nu este rigidate, este pur și simplu lene. Iar între lene și stupiditate, crede-mă ca pe unul care am făcut experiența, este o diferență foarte mică.

Analogia vibrațiilor cu semințele nu este, totuși, perfectă. După ce ai plantat semințele, poți să le scoți din pământ și să le distrugi, doar te-ai supărat pe ele. Cu vibrațiile nu e la fel. Le-ai pus, asta e! Emite vibrații opuse, dacă înțelegi, cât mai e timp, că ai greșit. Dacă nu mai e timp, acceptă consecințele și, pe viitor, fii ceva mai inteligent.

Ceea ce este înșelător pentru cei mai mulți oameni este că plățile Karmice nu se fac imediat. Dacă ar fi fost așa toată lumea și-ar fi dat seama de mecanism. Inteligența divină a aranjat altfel lucrurile. A introdus un timp de latență între act și consecințe, acțiune și reacțiune. Uneori, între o anumită faptă și rodul ei (recompensă/pedeapsă) pot trece zeci de ani (dacă nu mii).

Cei care nu sunt conștienți de această lege și o transgresează își pregătesc un destin

dezagreabil. Să presupunem că nu e cazul nostru. Ce putem face pentru a întâmpina fructele acţiunilor din trecut, săvârşite într-o stare de conştiinţă mai obscură?

Un singur lucru: fapte bune, compensatoare. Este ca şi cum greşelile deja comise ar fi pe un taler şi acţiunile reparatoare pe celălalt. Dacă reuşim să le echilibrăm cât de cât, suferinţa va fi mai mică.

Destinul nu poate fi păcălit prin şiretlicuri, de genul celor oferite de astrologie. Dacă un astrolog îţi spune să fii foarte atent într-o anumită perioadă, pentru a evita un anumit accident, e posibil să fii atent şi să-l eviţi. Asta nu înseamnă că nu-l vei avea altă dată, dacă aceasta este plata pentru o acţiune foarte negativă din trecut. ŢOTUL SE PLĂTEŞTE! Ceea ce poţi face, totuşi, nu este să-l fentezi, ci să-i minimizezi impactul, realizând fapte pozitive, compensatoare. Şi aşa, fiind altruist sau generos, în loc să faci tumbe cu maşina, se poate, cel mult, să o zgârii în parcare.

Nu putem scăpa de consecinţele faptelor noastre, dar le putem achita în diferite feluri. Şi dacă nu reuşim, tot mai putem face ceva: să le acceptăm împăcaţi, ştiind că în acest fel ne eliberăm de ele. În ce priveşte viitorul, atenţie, atenţie, atenţie! Pentru că ceea ce un om seamănă, aceea culege.

VRĂJITORUL ARE CONTROL PE ATAŞAMENTELE SALE

Am o anumită simpatie pentru psihologia budistă. Aceasta nu înseamnă că sunt budist. Am chiar foarte puţine cunoştinţe despre ceea ce presupune practica religioasă de tip budist. Am mai multe informaţii despre practica religioasă de tip creştin, însă nici asta nu mă face creştin. Îi iubesc la fel de mult pe Iisus şi pe Buddha. Nu-mi sunt foarte simpatici nici predicatorii creştini, nici cei budişti. Mă voi strădui să nu fiu unul dintre aceştia, cu riscul ca ideile pe care le expun să pară originale (ceea ce, bineînţeles, nu mă deranjează!).

Ce este ataşamentul? Este o reacţie mentală trecătoare, intensificată prin repetiţie. El se dezvoltă din răspunsurile noastre spontane la stimulii din mediu, fiind forma întărită a acestor reacţii psihologice instantanee. Prin urmare, la baza ataşamentului stau senzaţiile primare de plăcere şi neplăcere. Aceste senzaţii, datorită repetării în timp, se transformă în atracţii şi respingeri puternice, adică în ataşamente pozitive (care ne plac) şi ataşamente negative (care nu ne plac). S-ar putea să-ţi sune ciudat „ataşament negativ", dar te asigur că oamenii care se urăsc sunt extrem de ataşaţi unul de altul.

Ataşamentul nu este nimic mai mult decât **condiționare.** Mai întâi cauza (stimulul), apoi efectul (senzația plăcută). Ciocolată... gustul plăcut. Din nou ciocolată... din nou gustul plăcut. Şi tot aşa, până la prima întâlnire cu medicul stomatolog.

Cum apar senzațiile? Senzațiile apar în urma contactului. Limba intră în contact cu un gust, mâna intră în contact cu o suprafață, urechea intră în contact cu un sunet. Altfel spus, analizatorii senzoriali (organele de simț) intră în contact cu însuşirile concrete ale obiectelor şi fenomenelor. Orice contact al obiectelor (şi aici înțeleg şi „obiectele" interne) cu corpul sau mintea, produce o scânteie de senzație. Senzația este un fel de răscruce la care se întâlnesc mintea şi corpul. Ea realizează cea mai simplă legătură organism-mediu, legătură pe care se construiesc altele, din ce în ce mai elaborate. Acesta este motivul pentru care cea mai prestigioasă tehnică budistă de meditație, Vipassana, se realizează având ca obiect al atenției focalizate senzațiile fizice, cea mai simplă şi accesibilă realitate internă. Şcolile terapeutice de orientare experiențială, care au devenit conştiente de întrepătrunderea senzațiilor cu gândurile şi trăirile emoționale, au pus la punct o serie de tehnici de acces la aceste niveluri subtile ale psihicului, pornind de la nivelul elementar al proceselor senzoriale. Cu toate acestea, nu sunt rare cazurile în care

oamenii îşi ignoră propriile senzaţii, devenind atenţi doar atunci când intensitatea acestora atinge un prag dincolo de care se află doctorul, terapeutul sau sistemul judiciar.

Laureatul premiului Nobel, Gerald Edelman, a arătat cum modurile noastre obişnuite în care simţim, gândim şi acţionăm sunt susţinute la nivel neurologic de conexiuni care sunt cu atât mai puternice cu cât repetiţiile sunt mai dese. Cel care a spus „repetiţia este mama învăţăturii" nu a greşit foarte mult din acest punct de vedere, cu amendamentul că cel care a „învăţat" în acest fel nu este obligatoriu să fi înţeles. (Întrebare pentru studenţi: în acest caz, cine este mama înţelegerii?)

Traseele neuronale seamănă cu drumurile printr-un parc: dacă mai mulţi oameni, conform principiului „drumul drept e cel mai scurt", calcă pe iarbă, în curând va apărea o potecă îmbietoare, ce îţi va face cu ochiul şi ţie, mai ales dacă te grăbeşti.

Colivii, închisori, lanţuri

Budismul identifică în ataşament rădăcina tuturor suferinţelor şi vorbeşte despre 4 tipuri de ataşament. Primul dintre ele este **ataşamentul pentru plăcerile senzoriale.** Suntem ataşaţi de anumite forme, culori, sunete, gusturi sau senzaţii tactile. Ai avut o piesă

muzicală pe care să o fi ascultat minute în şir? Există un gust delicios la care îţi e greu să renunţi? Te reîntorci periodic, în gând, la imaginea casei în care ai copilărit? Îţi e imposibil să nu însoţeşti cafeaua de dimineaţă cu o ţigară de calitate? Aştepţi week-end-ul, în care vei dormi pe săturate, cu sufletul la gură? Acesta e ataşamentul de plăceri senzoriale efemere. La un alt nivel, dar mai tragic, este dorinţa consumatorului de drog pentru senzaţiile plăcute sau euforice, deşi satisfacerea acestei dorinţe îi consolidează lanţurile dependenţei.

Al doilea este **ataşamentul de propriile opinii şi credinţe.** Eşti convins, ca liberal, că ideile social-democrate sunt greşite. Ca psihanalist, nu dai doi bani pe procedurile şi programele terapeutice cognitiv-comportamentaliste. Ca inginer, psihologii, sociologii şi filosofii, între care nu faci nici o distincţie, îţi par aerieni şi inutili. În disputa cu partenerul de cuplu ai dovezi zdrobitoare în favoarea vinovăţiei lui.

Nimeni nu ne poate clătina ideile de care suntem ataşaţi (să le spun „fixe"?), iar cine îndrăzneşte să le pună la îndoială declanşează uneori conflicte intense, finalizate, când argumentele se termină, cu insulte, pumni sau diseminări de salivă, adică arsenalul favorit al animalelor care stau pitite prin cromozomii noştri. O judecată personală sau o concepţie la care ţinem, atunci când sunt puse sub semnul întrebării, ne afectează inevitabil. Este dureros

să constați că ideile în care crezi cu putere nu sunt împărtăşite, ba e posibil să fie chiar eronate.

Desigur, până la un punct, a avea încredere în felul în care vezi lucrurile este un mod sănătos de funcționare în lume. Aceasta nu e echivalent cu a crede că eşti deținătorul adevărului absolut. Când ideile în care crezi încetează a mai crea armonie (internă sau externă), a-ți menține ataşamentul pentru ele (adică a nu le abandona) devine o formă de nebunie. Convingerile, opiniile şi părerile la care nu eşti dispus să renunți, când există motive solide, te împiedică să vezi lucrurile aşa cum sunt. O astfel de atitudine poate fi chiar catastrofală, ca atunci când continui să crezi că ai o căsnicie fericită deşi certurile cu soțul sunt zilnice sau nu-ți pui problema sănătății tale deşi abia te mai ții pe picioare.

Cei care se cred prea deştepți nu-şi vor face timp să-i mai asculte şi pe alții. Mințile pline cu opinii experte despre oameni şi lucruri sunt ca nişte vase din care apa nu e schimbată niciodată! Ce flori ar putea creşte acolo? În domeniul de mare finețe al spiritualității, explicațiile şi revelațiile împietrite în dogmă se opun chiar scopului pentru care au fost emise. Litera ucide spiritul învățăturii, iar exemplul călugărilor din Evul Mediu care se autoflagelau îmi pare relevant pentru acest tip de patologie spirituală. Prin contrast, Sutra celui de-al treilea

Patriarh îmi oferă un exemplu de gândire rezonabilă: „Nu căuta adevărul. Doar încetează să mai adori opiniile"

Al treilea este **ataşamentul pentru ritualuri şi ceremonii religioase.** Mai ales în lumea modernă, aspectele exterioare ale participării religioase par a fi instaurat o asemenea dominaţie psihologică încât înţelesul lor fundamental e tot mai greu de desluşit. Cât de mult contează o cruce pe care ţi-o faci mecanic? De ce nu trebuie să munceşti într-o anumită zi a săptămânii? Cum te ajută o rugăciune pe care o spui fără să o înţelegi sau o mantra pe care o repeţi ca un papagal?

Chiar ataşamentul pentru practica spirituală, finalizat în sentimentul că eşti o persoană cu preocupări elevate, deasupra mediocrităţilor din jurul tău, este de natură să te îndepărteze exact de scopul pe care ţi l-ai propus. Devotamentul în urmarea ritualurilor religioase nu are nici un fel de valoare dacă prin minte continuă să circule gânduri şi sentimente impure. Cât de mult crezi că îi pasă lui Dumnezeu de afacerile sau proprietăţile tale, de succesul tău social? Cum se poate dezvolta o atitudine religioasă într-un suflet nevindecat de ură sau lăcomie? Acţiunile şi gesturile lipsite de conţinut, făcute din obişnuinţă sau sub presiunea normativă a mediului, îmi par chiar mai rele decât activităţile neinvestite religios, dar făcute autentic, fără nici un fel de

prefăcătorie. Mi-e foarte greu să înțeleg ce satisfacție are cineva când merge la biserică, la templu sau la moschee cu aceeași minte cu care merge la piață sau la restaurant. Dificultăți similare am cu cei care participă la ritualuri doar pentru a-i judeca pe cei care nu participă. Și sunt constant uimit de cei care urmează protocolul religios cu speranța că Dumnezeu are câte un dosar cu numele lor, în care le bifează conștiincios participarea.

În sfârșit, al patrulea și cel mai subtil dintre toate este **atașamentul pentru „eu”.** De fapt, acesta este atașamentul primordial. El se bazează pe iluzia că undeva înăuntrul corpului sau a minții există o entitate permanentă, un subiect separat al experiențelor. În capitolul despre „Eu” am analizat pe larg această iluzie. Nu simt nevoia de a mai adăuga ceva, cu excepția observației că tot ceea ce facem se învârte în jurul acestui atașament, așa cum sfoara se strânge în jurul unui ghem, făcându-l tot mai mare.

În budism, primul pas pe Nobila Cale cu 8 trepte se numește **înțelegerea corectă.** El se referă la înțelegerea faptului că tot ceea ce există se află într-o stare de flux, că totul vine și pleacă, inclusiv elementele corpului și minții. Prin urmare, în acest flux nesfârșit al schimbării, nu există o entitate definită și stabilă undeva, într-un loc misterios. Totul face parte din flux, viața este o imensă curgere, un

gigantic proces de schimbare ce nu privilegiază nimic. Eul ca entitate separată este doar o iluzie, însă o iluzie cu o asemenea forţă de convingere încât învârte fără odihnă roata suferinţei.

Nimic din ceea ce există nu este de sine stătător, ci este rezultatul unei vaste reţele de cauze şi condiţii, schimbându-se sau dispărând atunci când respectivele cauze şi condiţii se modifică. Lucrurile şi fiinţele sunt interconectate aşa cum sunt legate ochiurile unei plase. Nimeni cu o vedere bună n-ar putea spune că ochiul unei plase există independent. Ei bine, deşi Universul este o astfel de plasă uluitor de mare, majoritatea dintre noi credem că există un ochi de plasă independent, Eul. Este un mod de a nega regula eternă a acestui Univers, anume că orice există este expresia relaţiilor dintre o mulţime nedefinită de obiecte şi fenomene. Deoarece mai multe elemente apar simultan, ele creează iluzia Eului, în acelaşi fel în care elementele unui puzzle, puse, **la un moment dat,** în perfectă armonie, creează imaginea unui copac sau a unei flori. Dar copacul sau floarea nu sunt decât imagini, rezultatul relaţiilor dintre piesele de puzzle. A acorda realitate Eului este ca şi cum ai acorda realitate imaginii construite a copacului, aşteptând că aceasta să facă flori, pe care tu să le culegi. Ataşamentul pentru Eu vizează aceste fructe care nu vor apărea niciodată, iar rezultatul ataşamentelor este inevitabil: suferinţa.

Din acest punct de vedere, cauza ultimă a suferinței nu este atașamentul, ci ignoranța din care izvorăște atașamentul. Nu știu cine sunt. Nu sunt conștient de natura mea impermanentă. Cred că sunt o entitate separată, Eul. Împart lumea în „eu” și „celălalt” și reacționez la „celălalt” Răspunsurile sunt polarizate pe axa plăcut-neplăcut. Caut să am senzații/ trăiri plăcute și să le evit pe cele neplăcute. Sunt atras de trăirile plăcute, le doresc, uneori cu o intensitate ce poate fi numită **lăcomie**. Resping și condamn trăirile dezagreabile, dureroase, manifest o atitudine ostilă față de ele. Viața mea se dezvoltă între acești doi poli, din care sunt dispus să accept doar unul singur. Și pentru că nu este totală, ci parțială, această acceptare conține, în mod necesar, semințele polului opus, adică **suferința.** Pe scurt:

Ignoranță ⟶ **Atașament** ⟶ **Suferință**

În psihoterapie, ca și în viața obișnuită, cunoașterea acestei ecuații simple este suficientă pentru a ilumina acțiunile celui care vrea să iasă din cercul vicios al suferinței. A-mi investiga cu răbdare și luciditate atașamentele este pasul intermediar către a afla cine sunt eu, nu în lumea iluzorie a separării, ci în lumea reală a unificării. Nu te poți elibera de atașamente dacă nu le înțelegi natura, după cum nu te poți elibera din strânsoarea chinuitoare a Eului dacă nu-i pătrunzi toate ungherele.

În esenţă, a te elibera de un ataşament înseamnă a da drumul. Îi dai drumul unui rol (copil/ student/ părinte/ soţ) sau unei relaţii în care nu mai există angajament reciproc. Dacă te cramponezi, dacă nu dai drumul, rămâi un prizonier al trecutului. De pildă, a te aştepta, la 25-30 ani, ca părinţii să te finanţeze pentru a face faţă vieţii este un fel de a fi ataşat de rolul de copil, adică a nu trăi în prezent (îţi refuzi rolul de adult). A te ataşa de o poziţie socială înseamnă „a ţine de scaun", în condiţiile în care vârsta, abilităţile manageriale sau capacitatea de a te implica nu te mai recomandă pentru acel loc, iar tu refuzi să accepţi această realitate prezentă.

A trăi în trecut, din motive de ataşament, este ca şi cum ai locui lângă un izvor, persistând în a bea apa depozitată în butoiul din pivniţă. Izvorul este prezentul, el îţi oferă energii în totalitate noi, proaspete. Apa din pivniţă, după un timp, devine stătută. Poate e chiar infestată. Cât de hrănitoare crezi că e pentru tine?

Într-o relaţie, cel mai înalt dar pe care i-l poţi face celuilalt este să-i oferi libertate. Nu există nimic mai măreţ. În ce fel îl iubeşti dacă te chinui să construieşti o colivie în jurul lui? Şi dacă rămâne, prins în plasa manipulărilor tale, cât de fericit vei fi tu, trăind alături de un om nefericit? Vei ajunge să-l urăşti. Şi nu încerca să te păcăleşti, crezând că tu îl vei face să se bucure

de viață. Dacă îl ții închis, tu ești condiția fundamentală a nefericirii lui.

Dacă ai fi o pasăre, tu ți-ai dori să trăiești toată viața într-o colivie, oricât de amenajată ar fi aceasta? N-ai avea chef să te avânți puțin în înaltul cerului? Să planezi folosind forța vântului și să aterizezi unde dorești tu? Adică să transformi colivia dintr-o închisoare într-o casă, ale cărei uși sunt întotdeauna deschise?

Atașamentul construiește închisori. Detașarea eliberează. Închisorile sunt încăpătoare și au întotdeauna cel puțin un locatar: tu însuți. Când ești atașat nu poți fi altceva decât prizonierul atașamentelor tale. Forțând puțin nota, a fi foarte atașat de mașina ta este ca și cum ai dormi peste noapte în ea, de teamă să nu o fure cineva. A fi foarte atașat de casa ta este ca și cum ai sta tot timpul în ea, refuzând să te plimbi prin oraș sau să vezi și alte case. Ceva asemănător se întâmplă în realitatea mentală: tu ești psihologic legat de obiectele atașamentelor tale, fie acestea persoane sau lucruri.

Îmi vei spune: ce este rău în a fi legat? De ce nu-l întrebi pe câinele tău? Poate și lui îi place să iasă la plimbare, fără zgardă.

Atenție, cuvintele sunt înșelătoare! Nu confunda lanțul atașamentului cu legătura sufletească, adică relația de apropiere sau comuniune dintre două persoane. Afecțiunea

„leagă” prietenii sau iubiri, dar nu în sensul în care doi condamnaţi sunt legaţi unul de altul, astfel încât să nu se poată deplasa în direcţii opuse. Poate nici nu e potrivit verbul „leagă”. Iubind paradoxul, îmi vine să spun că afecţiunea „dezleagă”, adică eliberează oamenii din carapacea propriului egoism şi le permite să se apropie unii de alţii, pentru a trăi experienţa unei întâlniri libere.

Nu-i poţi împiedica pe oameni să avanseze pe propriul lor drum. Îi poţi doar întârzia sau deturna temporar. Îi poţi păcăli o vreme, convingându-i că ceea ce îţi doreşti pentru ei este totuna cu ceea ce au nevoie. Dar energia acestei iluzii se va epuiza la un moment dat, aşa cum noaptea se termină la un moment dat. Chiar şi nopţile polare au sfârşit. Iar apariţia soarelui, adică a conştiinţei, face ca totul să apară în altă lumină. De la cel pe care l-ai reţinut sau deturnat nu vei obţine recunoştinţă. În cel mai bun caz te va ierta şi va încerca să uite ce s-a întâmplat, iar în cel mai rău caz te va copleşi cu resentimente şi ostilitate. Ce crezi, merită?

Poate e mai avantajos pentru amândoi nu doar să nu-l reţii, ba chiar să-l sprijini în evoluţia lui (dacă îi aprobi orientarea). Dacă drumul lui e diferit de drumul tău şi el evoluează, ce te împiedică să te bucuri pentru el? Ce interes ai în a-l vedea nefericit? Dacă nu-l reţii şi el alege drumul pe care mergi şi tu, ce dovadă mai bună a armoniei de valori/ scopuri dintre voi

crezi că ar putea să existe? Acesta este testul suprem. Orice ai iubi lasă-l liber! Dacă se întoarce la tine, sărbătoreşte! Dacă nu se întoarce, relaxează-te! Nu era pentru tine. Menirea lui era să zboare în altă parte. El trebuie să-şi caute bucuria într-un alt loc, cu altcineva.

Principiul unificării interne

În ce mă priveşte, singura modalitate la care sunt capabil să mă gândesc pentru a atinge un asemenea nivel este realizarea unificării interioare. Tu eşti un bărbat care conţine în interior principiu feminin. Tu eşti o femeie care conţine înlăuntrul ei principiul masculin. Mai plastic spus, înlăuntrul tău trăieşte o femeie, respectiv un bărbat. Aceste potenţialuri lăuntrice vor să se împlinească, să se manifeste în lume. Ele sunt asemenea unor radare, care încep să facă bip-bip atunci când detectează ceva care să le semene. Cu cât le pare că seamănă mai mult, cu atât încep să o ia razna. Acesta e fenomenul îndrăgostirii.

Un bărbat se îndrăgosteşte de o anumită femeie deoarece doar aceasta se apropie de femeia lui interioară. O femeie este atrasă magnetic de un anumit bărbat deoarece acesta trezeşte bărbatul ei interior. În prezenţa persoanei care îţi dinamizează potenţialul ceva tresaltă în fiinţa ta, ceva începe să se mişte în

tine. Polul opus se trezeşte la viaţă. E firesc să fii bucuros, e normal că începi să vezi lumea cu alţi ochi. Procesul de realizare a unificării interne a fost repornit.

Mecanismul psihologic al ataşamentului intervine dacă nu eşti conştient că femeia din afara ta doar rezonează cu femeia din interiorul tău, dar nu o întruchipează fidel. Pentru că nu ştii aproape nimic despre dinamicile tale energetice, te ataşezi de exterior, crezând că ceea ce trăieşti se datorează exteriorului. **Eroare!** Exteriorul doar trezeşte ceea ce în tine deja există! O femeie foarte sensibilă îţi revelează propria sensibilitate, de care nu erai conştient. Un bărbat ferm îţi trezeşte propria capacitate de a fi tranşantă sau neclintită. Ei nu creează aceste disponibilităţi în tine, pentru că tu deja le ai. Prin intermediul lor doar le conştientizezi.

Deoarece exteriorul se potriveşte într-o anumită măsură cu ceea ce conţii, tu spui „acesta e bărbatul vieţii mele" sau „aceasta e femeia pe care o caut". Încearcă să fii mai atent. După un timp vei descoperi la femeie sau la bărbat aspecte mai puţin simpatice sau chiar detestabile. Ataşamentul te va împiedica să elimini sau să schimbi acele părţi din personalitatea celuilalt, pentru a-l face să se potrivească perfect peste imaginea ta. Din nou, eroare! Singura persoană de pe această lume pe care o poţi transforma eşti tu însuţi, în rest nu

vei transforma pe nimeni. Cel mult poți ajuta pe cineva să se transforme dacă dorește aceasta. Nu încerca să faci dintr-o mâță o leoaică, chiar dacă ambele sunt feline. Dacă vrei o leoaică, caută o leoaică. Cu ce ți-a greșit biata mâță, ca să o supui unei metamorfoze imposibile?

Se întâmplă ca, descoperind realitatea celuilalt, efervescența de început a trăirilor tale să se atenueze. Este un proces absolut natural, care te aduce cu picioarele pe pământ. Abia acum poți vedea relația în termeni mai realiști și abia acum vei decide natura angajamentului tu. Dacă ai o anumită motivație, vei accepta să trăiești cu frustrarea că cel din exterior nu se ridică la înălțimea idealului tău interior. Dacă ești încă foarte tânăr, te vei strădui să-l modelezi pe celălalt, până în clipa în care fie vei fi epuizat, fie vei deveni mai tolerant.

Într-un târziu, unii înțeleg că împlinirea nu poate fi găsită în afară, deși exteriorul poate ajuta enorm procesul lăuntric de împlinire. Unitatea se realizează mai întâi în interior, apoi radiază în exterior, ca razele unui soare. Întâlnirea adevărată se produce între principiul masculin și principiul feminin, între bărbatul și femeia interioară. Întâlnirile exterioare sunt tranzitorii. Ele deblochează sau împing mai departe unificarea internă. Întâlnirea interioară poate deveni eternă, ceea ce este echivalent cu a spune că transcende timpul. Când ambele aspecte ale ființei tale sunt dinamizate și

armonizate poţi iubi pentru prima oară într-un sens superior, fără nici un fel de condiţionări şi ataşamente.

Învăţăturile spirituale ne îndeamnă să nu ne ataşăm de lucrurile acestei lumi, deoarece ele sunt schimbătoare şi perisabile. Până la sfârşitul adolescenţei cam toată lumea se convinge de acest adevăr. Obiectele se creează, se distrug sau dispar, fiinţele îmbătrânesc, se îmbolnăvesc sau mor. Experienţele fericite devin amintiri, la fel cele negative. Senzaţiile plăcute sunt urmate de altele neplăcute şi tot aşa, într-o succesiune nesfârşită. Timpul devorează tot ceea ce întâlneşte, dizolvă vechile forme pentru a crea altele noi, pe care le va zdrobi mai târziu. În iconografia hindusă, Kali simbolizează perfect această funcţie nimicitoare a timpului.

În ciuda acestei realităţi care ne strigă din toate direcţiile „Nimic nu e permanent", continuăm să ne ataşăm de persoane şi obiecte. Pare ceva absurd, dar face parte din ordinea subtilă a lucrurilor. Face parte din îndelungatul proces de trezire a conştiinţei. Trebuie să ai ceva pentru a învăţa să renunţi. Trebuie să te ataşezi pentru a descoperi detaşarea. Trebuie să te agăţi pentru a învăţa să dai drumul.

Ce afirm acum poate pare a contrazice tot ceea ce am scris anterior. Este ca şi cum m-aş fi mutat de partea cealaltă a ataşamentului, pe care îl văd din altă perspectivă. Ataşamentul are o funcţie didactică neîndoielnică. Fără el nu ai

putea cunoaşte bucuria detaşării. Dacă nu ţii strâns nu vei ştii cum e să dai drumul. Dacă nu acumulezi avere nu ştii cum e să o împarţi. Acesta e unul din cele două motive solide în lupta pentru prosperitate. Aş vrea că toţi oamenii să facă experienţa bogăţiei, pentru a învăţa să dăruiască. Al doilea motiv e de natură pragmatică: nevoile trupului trebuie acoperite satisfăcător pentru ca nevoile sufletului să devină perceptibile. Altfel, dacă maţele îţi ghiorăie de foame, e puţin probabil să-ţi ardă de muzică clasică (dacă nu mă crezi, du-te să vezi „Pianistul" lui Roman Polanski).

Trebuie să posezi înainte de a fi deposedat. O casă, o familie, o identitate. Tot ce ai îţi va fi luat înapoi. Toate cristalizările de energie de care te ataşezi îţi vor fi retrase. Poate nu mâine, nici poimâine. Nici anul viitor. Poţi încerca să le protejezi, să le consumi, să le aperi de curgerea devastatoare a timpului. Este imposibil. La un moment dat chiar Eul cu care te identifici va fi dizolvat. Este doar o chestiune de timp.

Prin urmare, ataşamentele sunt la fel de naturale ca norii pe cer. Ele creează contextul pentru a trăi seninul detaşării. Pur şi simplu nu pot fi evitate. Apar fără ca tu să bagi de seamă. Însă din clipa în care devii conştient de ele, poţi interveni pentru a împiedica expansiunea. Este ca şi cum ai izola un incendiu într-o pădure. După aceea, te vei ocupa de stingerea lui. Altfel spus, vei învăţa să te eliberezi de ceea ce ai

îmbrățișat cu pasiune, nu în sensul că vei arunca obiecte la care ții sau că vei alunga persoanele dragi din viața ta, ci că vei renunța la a te crampona de ele, lăsându-le să plece sau să dispară când le-a sosit vremea. Întregul Cosmos colaborează pentru a aduce forme noi în existență, a le menține un timp și a le distruge, pentru a împrospăta scena vieții cu alte modele. Așa cum nu te poți opune nașterii (îți aduci aminte să fi făcut ceva pentru a te naște?), e lipsit de sens să te opui morții și pierderii, deoarece dispariția, risipirea sau îndepărtarea asigură echilibrul absolut necesar funcționării sistemului.

Dacă nu ai expira aerul pe care îl inspiri, cât timp crezi că ai putea trăi? Aerul e prețios pentru oxigenarea plămânilor tăi, ceea ce nu înseamnă că trebuie să-l reții o veșnicie. Tu ești viu tocmai pentru că îi dai drumul. Acesta e ritmul vieții. Inspirația e urmată de expirație. Atașamentul e urmat de detașare. Orice perturbare a ritmului generează probleme și tensiuni. Tensiunile care depășesc un anumit prag fac sistemul să explodeze.

Teama de moarte

Dacă este foarte atașat de țigări, alcool sau droguri, dincolo de un anumit prag, corpul tău va ceda. Există diferențe interindividuale între praguri: unele sunt mai jos, altele sunt mai

sus. Însă întotdeauna există un prag. Dacă poţi renunţa înainte de a-l atinge, probabil ai învăţat una dintre cele mai importante lecţii din viaţa ta. Dacă nu ai renunţat la timp, suferinţa va fi învăţătorul tău necruţător.

Când erai un copilaş, mâna ta ţinea strâns pe cea a mamei sau tatălui tău. Apoi ai crescut şi ai început să-i dai drumul din când în când. Ai crescut şi mai mult, atingând o vârstă la care e o ruşine să mergi pe stradă ţinându-te de mână cu părinţii tăi (observi ce puternică este această interdicţie?). Prima dată când ai renunţat la mâna protectoare a părintelui nu ai fost prea sigur pe tine. Acum nu-ţi poţi imagina ceva mai banal decât a păşi singur. Unde s-a dus frica iniţială? S-a dizolvat în procesul maturizării tale. Desigur, acum fricile sunt altele, deoarece au apărut alte ataşamente.

De pildă, unul dintre cele mai puternice ataşamente este acela pentru corpul fizic. În lumea contemporană, oamenii discută intens despre vreme, modă sau fotbal şi evită conştiincios orice abordare mai profundă a problematicii morţii. Deoarece subiectul se constelează totuşi în inconştientul colectiv, el este contrabalansat printr-o preocupare constantă pentru tinereţe şi frumuseţe. Cât de des vezi în reclame chipuri zbârcite, oameni bătrâni, suferinzi şi bolnavi?

Totuşi moartea este un fenomen la fel de omniprezent ca viaţa. În fiecare secundă mor

celule din corpul tău şi nu vreau să mă gândesc la neuronii care mor în acest moment. Mori câte puţin din clipa în care te naşti şi, cum spun unii, viaţa este o boală lentă, cu un prognostic foarte prost şi sigur. Moartea nu se află undeva în viitor, ci chiar aici şi acum. Neştiind însă ce îi urmează, realitatea ei este sistematic negată sau ignorată. Despre moarte nu se vorbeşte altfel decât serios, grav, cu tristeţe sau amărăciune. Moartea este la fel de firească precum somnul, însă nimeni nu pare a fi înspăimântat de ideea de a dormi.

Frica de moarte nu are alt fundament decât identificarea cu corpul fizic, corp care, ca orice alt obiect al lumii, este supus degradării şi descompunerii. Murind, corpul restituie Cosmosului atomii pe care i-a împrumutat, aşa cum un debitor restituie băncii suma împrumutată pentru a construi o casă. Nu e exclus că unii din atomii care te alcătuiesc să fi aparţinut, pe linia timpului, unui dinozaur sau unei stele. Moleculele de aer pe care le inspiri au fost cândva inspirate de artiştii Renaşterii şi, peste ani, vor fi respirate de nepoţii tăi, cetăţeni ai Uniunii Europene. Ceea ce e valabil pentru atomi se aplică la sentimente şi gânduri. Acestea circulă prin univers la fel ca atomii şi aerul. Noi suntem atât de intim legaţi, încât nimic nu este al nostru, deşi totul ne aparţine.

Teama inconştientă de anihilare este rareori compensată de astfel de argumente. Sentimentul că într-o zi nu vei mai fi, că viaţa ta

va înceta la un moment dat, nu este chiar ceva la care să reflectezi dimineața, când te îndrepți plin de voie bună spre servici. Dar moartea privită cu luciditate încetează a mai fi o sperietoare.

În această rețea infinită de relații, în care nu există nimic separat, doar simțul identității separate este cel care moare odată cu corpul. Aceasta face din moarte nu o tragedie, ci o binecuvântare. A realiza imensa iluzie în care ai trăit, crezând că ești un anumit corp, nu poate fi altfel decât euforic. De aceea tradițiile înțelepciunii te îndeamnă să mori pentru a renaște. Ele nu se referă la moartea fizică pentru a renaște în Rai sau în una din lumile astrale hinduse, ci la moartea identității separate pentru a renaște în lumea unitară a Sinelui. Un aforism aparent enigmatic spune următoarele: „Cine moare înainte să moară nu mai moare după ce moare". Cu alte cuvinte, pentru cel care își realizează identitatea cu Sinele încă din timpul vieții, momentul morții nu mai conține nimic spectaculos, fiind ca și cum și-ar schimba hainele.

Analogic vorbind, Spiritul este precum spațiul. În spațiu se construiesc tot felul de case, vile, palate sau bordeie. Pereții acestora despart spațiul din interior de spațiul din exterior. Delimitările sunt arbitrare, deoarece spațiul este pretutindeni același. Când casele sunt erodate de timp și se prăbușesc (deci când corpurile mor

şi sunt devorate de viermi), spaţiul din interior pare să-şi regăsească unitatea cu spaţiul exterior. Spun „pare" deoarece această continuitate nu s-a pierdut niciodată, doar pereţii şi acoperişul caselor creând iluzia separării. A renaşte, din acest punct de vedere, înseamnă a realiza ceea ce ai fost întotdeauna dar, temporar, ai uitat. De aceea Iisus spune, spre oroarea învăţaţilor vremii: „Adevărat îţi zic ţie: cine nu se va naşte din nou nu va putea să vadă Împărăţia lui Dumnezeu. Iar Nicodim a zis către El: Cum poate omul să se nască fiind bătrân?" (Ioan, III, 3).

Upanişadele spun acelaşi lucru: oceanul spiritului produce la nesfârşit valuri ce par distincte şi separate, dar care sunt indisociabile în adâncimile liniştite ale oceanului. Valul care se naşte şi moare este doar o expresie a oceanului infinit şi nemuritor.

O tehnică fabuloasă de a relativiza viaţa şi moartea, privindu-le cu detaşare, este de a te gândi la un timp în care nu existai, deoarece nu te născuseşi şi la un altul în care nu vei mai fi, deoarece vei fi murit. Fă acest lucru acum, în prezent. Nu ştiu ce simţi tu, dar pentru mine este ca şi cum, simultan, sunt şi nu sunt. Întrucât sunt, mă simt liber să încerc tot ce-mi trece prin cap. Întrucât nu sunt, nu văd nici un motiv pentru care să mă tem sau să mă ataşez de un anumit curs al acţiunii. Te-ai putea întreba dacă aceasta nu e o invitaţie la a deveni

infractor sau criminal. Nu este, te asigur. Este ca şi cum te-ai întreba dacă dintr-o sămânţă de cireş nu va creşte un bananier. Când înţelegi natura ultimă a lucrurilor, atitudinea în faţa lor nu poate fi alta decât de dragoste, respect şi atenţie. Poate şi cu un pic de umor. Ca în anecdota următoare:

„Iisus, impresionat de numărul mare de creştini la care s-a ajuns pe pământ, decide să se achite de promisiunea făcută cu ceva timp în urmă şi să vină pentru a doua oară. Pentru că în doi totul e mai uşor, îl ia cu el şi pe Sfântul Petru. Imediat ce au ajuns, Sf. Petru apare pe canalele media pentru a anunţa venirea Fiului lui Dumnezeu. Deoarece nimeni nu l-a crezut, îl sfătuieşte pe Iisus să repete unul din miracole.

«Dacă vei păşi pe apă, ca atunci, pe marea Galileei, oamenii se vor convinge că e vorba de tine.»

Iisus acceptă recomandarea directorului său de campanie şi, ca dovadă, merge cu o barcă până în mijlocul unui lac, sub privirile a mii de jurnalişti înarmaţi cu camere de luat vederi. Ajuns acolo, coboară din barcă şi începe să meargă pe apă. După numai câţiva paşi însă, Iisus se scufundă, spre dezamăgirea celor prezenţi.

Pe mal, Sf. Petru, încă sub imperiul şocului îl întreabă:

«Ce s-a întâmplat, Doamne?»

Iisus îi răspunde vizibil iritat:

«De ce nu mi-ai amintit că ultima dată când am mers pe apă nu aveam găurile astea în picioare?»"

Teama de moarte are legătură şi cu capacitatea de anticipare a minţii. Mintea se proiectează în viitor, unde întrevede sfârşitul inevitabil al corpului fizic. Acest eveniment nu ar fi asociat cu nimic neplăcut sau ameninţător dacă mintea nu ar fi ataşată de corpul fizic. Eul, termen interschimbabil în acest context pentru „minte", este centrat pe continuitate. Pentru el, a se perpetua la nesfârşit e un lucru bun. Din identificarea cu corpul fizic se naşte, însă, anxietatea. Pentru corp există un timp când moartea e dezirabilă, când a trăi este mai chinuitor decât a muri (partizanii eutanasiei cunosc prea bine acest subiect). Pentru un corp tânăr şi sănătos moartea este o calamitate, dar pentru un corp îmbătrânit, slăbit şi ros de boală moartea este o salvare. Paralela cu somnul e mai mult decât sugestivă. După un somn bun, dimineaţa ai găsi absurd ca cineva să-ţi propună să te culci din nou. Seara, după o zi de muncă epuizantă, nu e nevoie de nimeni să te convingă să te duci la culcare. Pur şi simplu adormi, pentru că ai nevoie de odihnă.

Uneori moartea apare în circumstanţe complicate şi nefericite, cum ar fi incendii, cutremure, accidente, crime sau boli devastatoare. Este ca şi cum ai fi obligat să te culci în miezul zilei, deşi nu ţi-e somn.

Tradiţiile religioase sau iniţiatice au explicat în fel şi chip aceste momente-cheie, încercând să ofere oamenilor, dacă nu înţelegere, măcar consolare. Dincolo însă de legea karmei sau de voinţa misterioasă a lui Dumnezeu, cel puţin în cazul unei boli, nu e exclus ca trupul să moară tocmai pentru că e cea mai bună soluţie. Decât să faci vizite zilnice la mecanicul auto, n-ai prefera să-ţi iei o maşină nouă, în leasing? Corpul poate alege moartea când, la nivelul inteligenţei sale organice, înţelege că nu are destule resurse pentru a rezista sau că, chiar dacă ar supravieţui, utilitatea sa ar fi practic nulă. Un Eu receptiv la aceste impulsuri şi suficient de înţelept va „curge" împreună cu această dorinţă, lăsând corpul să se stingă în mod natural. Nu am folosit întâmplător termenul „înţelept". Înţelepciunea intuitivă îţi permite să te mişti împreună cu forţele subtile ale vieţii şi morţii, renunţând la a te împotrivi unui proces necesar de schimbare a formelor. Există încă oameni, în special de la ţară, care se încredinţează fără teamă acestui proces, încrezători în ordinea mai adâncă a lucrurilor. În rest, în lumea sterilizată a clinicilor şi spitalelor, oamenii se împotrivesc bolilor foarte grave şi morţii, încercând până în ultimele clipe să facă ceva. Nu vreau în nici un caz să înţelegi că sunt adversarul medicinei moderne. Admir fără rezerve ingeniozitatea umană din sfera serviciilor medicale. Vreau doar să atrag atenţia

asupra unui fel mai puţin disperat şi chiar elegant de a fi în armonie cu organismul tău. Durerea din fazele terminale ale bolii nu are legătură cu apropierea persoanelor de moarte, ci cu încercările frenetice de a îndepărta acest moment. Pe măsură ce moartea se apropie, rezistenţa pe care o opui face acest proces insuportabil de dureros. Ca terapeut, am motive solide să cred că acceptarea senină a morţii, adică a punctului terminus al vieţii cu suport material, atenuează enorm suferinţa psihologică. Corpul are resurse suficiente pentru a face faţă suferinţei fizice, dar este depăşit când are de înfruntat suferinţa suplimentară produsă de ignoranţă şi panică. A muri poate fi un eveniment la fel de miraculos ca a te naşte (personal, cred că sunt unul şi acelaşi lucru). Condiţia pentru a-i percepe misterul şi frumuseţea este să nu interferezi cu el, adică să-l laşi să evolueze singur, tot aşa cum laşi cântecul păsărilor să ajungă la urechile tale. Sunt conştient că o astfel de perspectivă asupra morţii, în lumea de azi, pare mai degrabă inedită, dacă nu excentrică, dar am speranţa că aceia a căror gândire nu a fost încă osificată de paradigmele în circulaţie o vor putea accepta, ca parte a vastului proces de înnoire a conştiinţelor.

Contraataşamentul

Aminteam, la începutul capitolului, de ataşamentul negativ. A sosit timpul să-l analizăm. L-am botezat „contraataşamentul". Ştiu că sună preţios, dar îl găsesc nimerit ca termen, datorită legăturii cu noţiunea de „contrainvestire" din psihanaliză.

Contrainvestirea este o modalitatea de distribuţie a energiei personale ce foloseşte ca instrument sau suport pentru operaţiile defensive ale Eului. Ea apare atunci când un scop pulsional nu poate fi atins, deoarece fie dorinţa sau nevoia sunt considerate inacceptabile, fie obiectul pulsiunii e evaluat ca interzis sau inaccesibil. Ca atare, obiectul este dezinvestit, iar energia rămasă liberă este legată de reprezentări sau obiecte autorizate. Acestea derivă direct din obiectul iniţial interzis sau se opun accesului în conştiinţă a nevoii sau reprezentării inconştiente.

Formaţiunea reacţională şi formaţiunea substitutivă sunt categorii mari de contrainvestire. În primul caz obiectul interzis este înlocuit cu un obiect care îi este opus. (De pildă, preocuparea exagerată pentru curăţenie ascunde pulsiuni anale, adică nevoia de a fi în contact cu ceea ce este murdar sau dezgustător.)

Obiectele inacceptabile (gunoiul, impurităţile, petele, jegul şi, prin extensie, comportamentele abjecte, josnice, dezonorante,

profanatoare) sunt dezinvestite, iar energia devenită disponibilă este investită în reprezentări contrarii. Curăţenia, grija, ordinea sau puritanismul moral se opun pulsiunii periculoase şi asigură şi o gratificaţie prin natura comportamentelor social-autorizate.

În al doilea caz, obiectul interzis este înlocuit cu un obiect asociat. Pulsiunea este dezinvestită sau retrasă din primul şi investită în al doilea, care îi este asociat printr-o serie de similarităţi. De exemplu, o studentă se îndrăgosteşte de un profesor. Întrucât acesta îi este inaccesibil (este căsătorit, are deja o iubită, nu o place sau e dedicat cercetării ştiinţifice), ea renunţă şi se îndrăgosteşte de un alt profesor care prezintă unele asemănări cu primul. Deşi obiectul dorinţei s-a schimbat, scopul pulsional a rămas acelaşi.

Cred că cel mai relevant exemplu de contraataşament e oferit de atitudinea preoţilor şi călugărilor faţă de sexualitate. Desigur, nu mă refer la toţi, însă toţi clienţii pe care i-am avut şi care, la rândul lor, au dezvăluit unor persoane investite religios aspecte ale vieţii lor intime, s-au simţit condamnaţi. Plăcerea sexuală şi, mai larg, viaţa sexuală sunt tematici preferate pentru a-i face pe oameni să se simtă vinovaţi. A-ţi manifesta iubirea pentru cineva şi prin intermediul sexualităţii, adică a-ţi exprima iubirea prin mijloacele pe care Dumnezeu ţi le-a pus la dispoziţie, este, în anumite viziuni, un

păcat. Ca şi cum, dacă tocmai ai compus un cântec minunat, ţi s-ar interzice să-l cânţi cu voce tare, singurul lucru permis fiind de a-l scrie pe portativ. Sau, dacă ştii să faci o mâncare extrem de gustoasă, eşti autorizat să scrii o carte de bucate, dar este exclus să o prepari şi să o împarţi cu cineva.

În domeniul religios, sexul poate fi un reper. Când nu este judecat şi desfiinţat, tăcerea din jurul lui este mai asurzitoare decât sirena unei ambulanţe. Sexualitatea nu poate fi tratată cu seninătate, ca orice altă funcţie perfect normală, precum a te hrăni sau a respira. Despre sexualitate se vorbeşte cu gravitate şi aversiune sau se tace cu vinovăţie şi dorinţă. Un călugăr care intenţionează să se roage este brusc invadat de femei senzuale, a căror singură preocupare este să-i tulbure mintea. Oare de ce aceste tinere atrăgătoare nu poposesc şi în mintea unui bărbat satisfăcut din punct de vedere sexual? De ce faptul de a evita să priveşti o femeie frumoasă e considerat o atitudine spirituală? De ce n-ar fi mai înălţător să contempli frumuseţea formelor şi să-i mulţumeşti Divinului pentru şansa de a-i vedea măiestria materializată?

Corpul şi trăirile senzitiv-erotice se bucură de o reputație foarte proastă printre oamenii tradiţiei religioase. Totuşi, e vorba de o reputație. Nu poţi fi împotriva unui lucru sau fenomen pe care nu-l conţii adânc în inima ta. Acesta e contraataşamentul. Cei cărora nu le

pasă de câinii Bichon Frise sau de ogarii irlandezi nu sunt împotriva lor. Nu îi studiază, nu îi urmăresc şi nu caută să îi extermine. Cei care nu au nici o treabă cu prăjitoarele de pâine nu încearcă să le elimine de pe piaţă. Doar cei foarte preocupaţi de sexualitate, la nivel inconştient, ca să nu o ia razna, au descoperit acest truc. Îi permit să intre în conştiinţă, dar pentru a o condamna. Manevră ingenioasă. Din nefericire, acest mecanism psihic nu diluează forţa ataşamentului, ci o amplifică. Cu cât te preocupă mai mult sexualitatea, chiar dacă pe negativ, cu atât începe să te definească mai mult. Exact lucrul pe care îl condamni prinde rădăcini în tine.

Aici mă refer la sexualitate, însă mecanismul se aplică la orice altceva. Nu poţi condamna nimic fără a-i acorda atenţie. Atenţia susţinută te face să intri în rezonanţă cu acel obiect, proces sau fenomen. Ce înseamnă rezonanţa? Înseamnă că începi să semeni cu cei pe care îi condamni, începi să-i creezi înăuntrul tău. Între tine şi ei se ţes legăturile ataşamentului. Din punct de vedere psihologic natura ataşamentului e irelevantă. Pozitiv sau negativ, ataşamentul produce acelaşi efect: leagă. Dacă a fi legat e un lucru bun sau rău pentru tine, aceasta rămâne să deliberezi. Şi, când vei iubi zborul la fel ca un pescăruş, deliberarea va fi scurtă.

Când le recomandă oamenilor să nu judece, Iisus se dovedeşte a fi un fin cunoscător al mecanismului contra-ataşamentului. „Nu judeca" este echivalent cu „Fii detaşat" În fond, cine eşti tu să judeci? Faci deosebirea dintre bârnă şi pai? Cine eşti tu să intervii şi să evaluezi viaţa altor oameni? Le cunoşti în amănunt istoria, circumstanţele, şansele pe care nu le-au avut niciodată, structura genetică pe care au primit-o? Nu ar fi mai potrivit să te uiţi la propria ta viaţă, poate mai e ceva de transformat acolo...

Dacă Dumnezeu nu-i condamnă, dacă soarele continuă să le dea lumină şi căldură, ce te face pe tine mai moţat? N-ai putea să fii mai detaşat, adică să-ţi vezi de treaba ta? Dacă o femeie îşi vinde trupul, cine eşti tu să o judeci? Eşti sigur că tu nu îţi vinzi mintea sau sentimentele? Eşti sigur că tu nu faci la un nivel mai subtil ceea ce ea face la nivelul materiei perceptibile? Dacă n-ai terminat curăţenia în propria ta casă ce rost are să intri în casele altora? Poate fi o formă de a fugi de propria ta mizerie, nu-i aşa?

A fi detaşat înseamnă a lăsa în pace casele altor oameni şi a te ocupa, atent şi răbdător, nu doar de camera ta de zi, ci şi de subsol, ghenă sau pod. Detaşarea nu este totuna cu apatia sau indiferenţa. Mai degrabă detaşarea se traduce într-o implicare profundă, dar pe teritoriul tău. Acesta e alcătuit din viciile,

slăbiciunile şi imperfecţiunile tale. Pentru acestea eşti într-adevăr responsabil. Pentru viciile celuilalt e responsabil celălalt. Tu nu ai nici un drept să decizi ce e bine şi ce e rău pentru el, cu excepţia cazului în care te crezi Dumnezeu, situaţie în care te rog să-mi scuzi îndrăzneala.

În concluzie, a condamna şi a respinge sunt **versiuni în oglindă** ale ataşamentului aşa-zis pozitiv. Ceea ce respingi cu voce tare te atrage în tăcere. Dacă înţelegi această lege psihologică, viaţa ta nu va mai fi niciodată la fel. Ea se poate deschide instantaneu spre noutate şi prospeţime. O viaţă mereu proaspătă este ca un izvor care curge neîncetat, păstrându-şi astfel puritatea. De la acest izvor vei putea bea apă întotdeauna. Cu un izvor care a hotărât să reţină apă nu prea ai ce să faci. Mlaştinile nu potolesc setea.

Suferinţa şi starea de martor

Acum 2.500 de ani, Gautama, un obscur prinţ indian, se întreba „Ce este suferinţa şi cum se poate pune capăt suferinţei?" El a meditat asupra acestei întrebări până când i s-au revelat câteva răspunsuri. Aceste răspunsuri s-au cristalizat în ceea ce s-a numit ulterior „psihologie budistă". Simplificată la maxim, teoria asupra suferinţei psihice identifică

începutul suferinței în **ignoranță.** A cui ignoranță? Ignoranța omului, bineînțeles. Omul nu este conştient de adevărata sa natură, nu este conştient de reacțiile sale (samskaras, conform terminologiei budiste) şi nu este conştient de natura stimulului față de care dezvoltă o reacție. Ca urmare a ignoranței sale, omul se lasă purtat de reacțiile sale care, prin intensificare, devin **dorințe şi aversiuni**, adică **ataşamente**. Ataşamentele învârt roata suferinței, roată pe care ignoranța o pune în mişcare.

În lumina cunoştințelor psihologice moderne, este greu de admis că existența în corp exclude orice fel de suferință sau frustrare. Există nevoi ale corpului şi nevoi ale sufletului, după caz, unele fiind mai presante decât altele. Dacă nu sunt satisfăcute imediat, ceea ce se întâmplă cel mai adesea, ele generează frustrare. Prin urmare, a fi în corp este echivalent cu a face față frustrării. Suferința este inevitabilă. Nu te poți elibera de ea, tot aşa cum nu te poți ridica în aer trăgându-te de şireturi. Plăcerea şi durerea există împreună, într-o lume a polarităților. Dacă ai o monedă de 5.000 lei, nu poți să-i dai vânzătoarei de la pâine banul şi să păstrezi stema pentru tine.

Şi atunci, pentru cei care mai trăim pe Pământ, Buddha trebuie puțin reinterpretat. Eu sunt sigur că nu se referă la eliberarea de suferință în mod absolut, ci la eliberarea de suferința inutilă. Suferința inutilă este produsă,

într-adevăr, de ignorarea naturii noastre reale şi poate fi diminuată, până la stingere, prin creşterea nivelului de conştientizare. Mulţi psihoterapeuţi au înţeles importanţa crucială a conştientizării, ei diferenţiindu-se (ca indivizi şi demersuri de intervenţie) doar prin nivelurile din propria lor realitate vibratorie la care sunt capabili să aibă acces.

Budismul Mahayana este foarte aproape de această idee atunci când afirmă că Nirvana şi Samsara sunt identice, iar cel mai înalt ideal spiritual, întruchipat de Bodhisattva, nu presupune să fugi din lumea suferinţei, ci să rămâi în chiar mijlocul ei. Nirvana nu este ceva ce poate fi apucat sau atins, idee perfect coerentă cu principiul nonataşamentului şi doctrina lipsei de realitate a Eului ca entitate separată. Dacă Nirvana ar exista undeva, fie şi ca stare, s-ar constitui automat în noul obiect de ataşament al aspirantului, ceea ce nu ar genera decât suferinţă. Este ca şi cum ai dori să nu mai doreşti sau ai fugi mâncând pământul ca să scapi de propria ta umbră.

Suferinţa inutilă apare din credinţa că Eul există separat şi este diluată gradat prin realizarea unităţii sale cu tot ceea ce există. În absenţa acestei înţelegeri intuitive, tehnicile de meditaţie, rugăciunile, posturile şi pranayama yoghină sunt la fel de folositoare ca flotările pentru un şahist.

Lankavatara Sutra spunea foarte frumos: „Cei care speriaţi de suferinţa existentă în lumea diferenţiată a vieţii şi a morţii caută Nirvana, nu ştiu că acestea nu sunt separate una de cealaltă" (II, 18). A încerca să scapi de suferinţa care există în mod natural produce încă şi mai multă suferinţă. A încerca să cauţi o lume perfectă, în totalitate fericită, este ca şi cum ai încerca să trăieşti mai bine, mutându-te din Elveţia în Somalia. Într-o analogie care îmi pare încă şi mai potrivită, a căuta o stare de fericire, extremă şi constantă, este ca şi cum ai căuta un lănţişor pe care îl ai tot timpul la gât. În plus, dacă această beatitudine ar exista, cum ai putea să-ţi dai seama de ea fără fondul de contrast al durerii? În spaţiul nostru religios, corespondentul acestei imagini copilăreşti este Paradisul populat din abundenţă cu tot ceea ce ne-am refuzat sau ne-a lipsit în această viaţă. Marii abstinenţi, de exemplu, vor găsi acolo femeile, mâncarea sau băuturile pe care şi le-au interzis, nefiind foarte clar cum vor fi apăraţi de rutină şi suprasaturaţie.

Ca terapeut, ştiu cum nu se poate mai bine că toate defensele împotriva suferinţei nu o elimină, ci o întreţin. Cu cât cineva se apără mai mult, cu atât suferă mai mult. Nimeni nu are vreo şansă să se elibereze de suferinţă altfel decât acceptând-o. Sună paradoxal, dar e un paradox minunat şi eficient: acceptarea suferinţei te

eliberează de ea, nonacceptarea (prin mecanisme de apărare) îţi amplifică suferinţa.

De ce? De ce suferinţa în care nu intervii tinde să se disipeze? Aşa trebuie să se întâmple. Este una din legile secrete ale vieţii: totul tinde spre armonie. Armonia e caracteristica ultimă a realităţii. Nimic din ceea ce este dizarmonios sau dezordonat nu poate rezista în timp. Suferinţa, ca expresie a dizarmoniei, este efemeră. Ea poate exista pentru un timp, dar nu pentru totdeauna.

Poţi înţelege foarte uşor această lege dacă intri într-un pârâu şi îl tulburi. Toată mizeria de la fund se va ridica la suprafaţă. Trebuie să fii curajos pentru a bea din acea apă. Dar trebuie să fi un adevărat nebun pentru a intra în pârâu şi a încerca să-l linişteşti. Vei produce şi mai multă tulburare. Acţiunea cea mai înţeleaptă la care te poţi deda este să stai cuminte pe margine şi să aştepţi. Materiile în suspensie vor fi antrenate de curent sau, dacă sunt mai grele, se vor depune. Pârâul se va limpezi de la sine.

Pentru că nu intervine nimeni, prin chiar curgerea lui, se purifică şi se limpezeşte. Ceva asemănător se întâmplă cu fluxul mintal. Dacă nu interferezi se va ordona singur. Natura iubeşte armonia. Provoacă în orice punct din sânul naturii dizarmonie şi ea va începe imediat să creeze armonie. Pentru oameni acest proces nu e mereu foarte evident, deoarece puterea de a

vedea la distanţă, în spaţiu şi timp, e drastic limitată. Totuşi, toate orientările spirituale autentice vorbesc despre această inteligenţă cosmică.

Fluxul mental tulburat tinde să se ordoneze de la sine, dacă este lăsat în pace. Altfel spus, dacă dezordinea sau conflictele nu sunt întreţinute, fie din afară, fie din interior. Încercarea de a face ordine creează haos, tot aşa cum încercarea de a linişti pârâul mai mult îl tulbură. În terapie, a şti şi a putea să aplici acest principiu este o adevărată piatră de încercare. În aspectele ei ultime, a face terapie înseamnă **a nu acţiona**. Asta nu înseamnă să nu faci nimic, ci să te integrezi în fluxul spontan al trăirilor, gândurilor şi acţiunilor, fără a-l deturna în direcţii despre care Eul tău a învăţat că sunt necesare sau dezirabile. A vibra la unison cu acest flux este ceea ce eu numesc **a fi acordat la Sine**, adică a fi asemenea unui muzician într-o orchestră. Muzicianul se va armoniza cu colegii lui şi, oricât de talentat ar fi, nu va încerca să se evidenţieze acoperindu-i pe ceilalţi.

Acesta e motivul pentru care nu cred în tehnici terapeutice. Desigur, nu e deloc rău să le cunoşti, chiar să dispui de un registru metodologic elaborat. În esenţă însă, terapia nu e **ştiinţă**, ci **artă**. În mâinile unui chirurg nepriceput, cel mai sofisticat instrument va provoca un rău mai mare decât cel pe care încearcă să-l repare. Deoarece prezentul este

întotdeauna nou, ceea ce a mers ieri poate fi contraindicat azi. Ceea ce a vindecat azi poate să rănească mâine. Aşadar, orice tehnică este inutilă, dacă nu cumva periculoasă, atunci când nu ai capacitatea de a funcţiona în prezent, acordat la ceea ce se întâmplă nu doar cu tine, nu doar cu clientul tău, ci şi la mediul mai larg în care voi doi existaţi. Şi când spun mediu mă refer atât la caracteristici cât se poate de fizice (ambianţa din cabinet, zgomotele de afară), cât şi la aspecte mult mai subtile, cum ar fi tipurile de modele energetice cosmice dinamizate la acel moment. Deşi s-ar putea să nu înțelegi ultima parte a frazei, nu voi face precizări suplimentare. Te asigur că a nu acţiona la unison cu aceste modele este ca şi cum, plini de bunăvoinţă, încredere şi optimism, tu şi clientul tău aţi merge iarna să plantaţi pomi fructiferi. Nu va creşte nimic. În dinamica mereu schimbătoare a Cosmosului, există anumite momente potrivite cu anumite acţiuni. Cei care îşi încep proiectele în intervalul de creştere a Lunii şi cei care evită relaţiile sexuale în ziua Lunii Pline ştiu la ce mă refer. A refuza un client sau a lucra multă vreme nondirectiv, fără nici un fel de provocări, pot fi acte foarte terapeutice. Un client poate veni la terapie fără să fie deloc pregătit pentru o transformare profundă. O terapie scurtă, colaborativă, sau câteva sarcini de tip comportamental pot fi suficiente.

Revenind la non-interferență, cel mai bun cuvânt prin care o pot numi este **detaşarea**. Buddha i-a spus **upeksha**. Dacă poți fi **martorul** fluxului tău de gânduri, dacă îl poți contempla fără să intervii, el se va curăța şi echilibra. Este ca şi cum ai sta pe marginea râului tău de idei şi trăiri emoționale, observându-le fără a încerca să le schimbi. Încet-încet, fluxul tău mintal se va calma, căpătând puritatea unui cristal. Această metodă, extraordinară în simplitatea ei, a fost numită **vipassana**, devenind esența învățăturii budiste. Însă, ca şi legea gravitației, care nu este creştină, **starea de martor** nu poate fi acaparată de o comunitate religioasă. Copiii şi pisicile o practică în mod natural, iar eu sunt fericit ca în cartierul în care locuiesc să am atât de multe maestre.

Ataşamentul de suferință

Cum suferi din cauza ataşamentului sper că am lămurit, dar să te ataşezi de suferință, la ce ți-ar putea servi? Ei bine, ataşamentul de suferință are mare priză la public, iar explicarea acestei popularități, pe scurt, sună aşa: te ataşezi de suferință pentru beneficiile secundare pe care le oferă.

Să-ți dau câteva exemple din sfera relațiilor de cuplu. O femeie este atrasă de

bărbaţi cu probleme mari, care trebuie neapărat rezolvate. Ea suferă groaznic în această relație pentru beneficiul de a nu-şi asuma responsabilitatea pentru propriile probleme. Un bărbat intră în tot felul de relaţii haotice sau dubioase, trăind emoții puternice, pentru beneficiul de a ține la distanţă stările depresive, spre care este în mod natural înclinat. Altcineva vine cu un puternic sentiment de neajutorare din copilărie şi se orientează spre parteneri ce par neputincioşi, pentru beneficiul de a-i controla sub masca social-acceptabilă a „ajutorului" O altă persoană, pentru beneficiul de a nu fi abandonată, îndură umilințe de nedescris, chiar violență fizică.

Ce stă în spatele acestui ataşament nevrotic? Credința sau convingerea că beneficiul pe care îl ai prin intermediul suferinţei nu îl poți avea şi în absenţa ei. Este ca şi cum ai crede că pentru a bea apă de izvor trebuie să te urci în tren şi să cobori în comuna Sâncrăieni, județul Harghita. Nu crezi că există la magazinul din colț, după cum, în cazuri mai grave, s-ar putea chiar să negi că există vreun magazin prin apropiere.

Suferința este de ajutor pentru cei care se tem de nevoile lor, se simt vinovaţi sau se ruşinează cu ele. Te simți vinovat când vine seara şi ţi se face somn? Dacă nu, de ce te-ai simţi vinovat pentru o relație la care renunţi, întrucât te-a epuizat? De ce te-ai simţi vinovat

pentru pulsiunea sexuală care se naşte în tine? De ce ţi-ar fi ruşine să ceri să fii tratată cu respect, în virtutea demnităţii de care dispui ca fiinţă umană?

Pentru orice nevoie pe care o ai, există o cale, alta decât cea a suferinţei, pentru a o satisface. Este calea **acţiunii directe**. Îţi este sete? Te duci şi bei apă sau rogi pe cineva să-ţi aducă, în cazul în care nu te poţi mişca. Nu e necesar să înghiţi în sec, în speranţa că cineva, prin vedere paranormală, îşi va da seama de cauza suferinţei tale.

Te atrage o anumită femeie şi vrei să o cunoşti mai bine? Este contraindicat să stai cu ochii în tavan, visând la ceea ce ar putea fi între voi doi. Fără puţină acţiune, ea va pleca şi tu vei rămâne cu tavanul.

Vrei să fi un psiholog profesionist? Nu te va ajuta prea mult suferinţa de pe băncile facultăţii, încercând să memorezi şi să repeţi ca un papagal gândirea profesorilor tăi, ei înşişi reciclând, uneori, gândirea creativă a altora. E mai folositor să mergi în lume, pentru a-i cunoaşte pe cei pe care vei avea pretenţia că îi înţelegi.

Nu ai primit, la vremea ta, suficientă atenţie şi acum tânjeşti după ea? Nu e obligatoriu să te accidentezi sau să te îmbolnăveşti. Observă cine din mediul tău poate oferi atenţie şi cere-i asta direct. Dacă refuză, caută pe altcineva. Ştiu, e mai uşor să

stai imobilizat şi pasiv într-un pat, iar cineva să se ocupe de tine. Dar te-ai gândit cumva că cel care este constrâns să aibă grija de tine s-ar putea să-ţi ofere o atenţie ostilă? Ceva de genul atenţiei pe care o mai oferă câte o funcţionară din „vechea gardă”, pe care îndrăzneşti să o întrerupi din conversaţia cu colega ei, pe tema mereu fascinantă a luptei cu ţesuturile adipoase.

Ai nevoie de un tată tandru şi iubitor? De ce crezi că ar trebui să-l aştepţi pe tatăl tău să devină şi altceva decât un bloc de gheaţă? Chiar nu există pe lumea asta un bărbat disponibil emoţional, capabil să-ţi dăruiască spontan afecţiunea pe care tatăl tău ţi-o oferă o dată pe an, de ziua ta?

Beneficiile secundare nu sunt întotdeauna vizibile. Uneori par a fi împotriva oricărei logici şi doar o analiză psihologică atentă poate dezvălui mişcarea perfect coerentă a „rotiţelor” psihologice ce asigură gratificaţia inconştientă.

De pildă, la prima vedere nu există nici un motiv pentru care o femeie să accepte să fie umilită în public de soţul ei, să fie desconsiderată şi tratată ca un accesoriu. Dar ea are un beneficiu narcisic indubitabil. Atrage mila, simpatia şi poate chiar admiraţia publicului pentru stoicismul sau eleganţa cu care suportă comportamentul soţului primitiv.

Ce beneficiu poate avea un bărbat care îşi invită partenera în oraş, iar aceasta e de

fiecare dată nemulţumită şi critică? El acceptă această suferinţă pentru satisfacţia de a se considera un soţ model, deci superior ei.

O femeie intră într-o căsnicie cu un bărbat mult mai în vârstă, impotent şi, bineînţeles, bogat, pentru a-l putea înşela fără a se simţi vinovată. Din moment ce viaţa cu el este un calvar, compensaţia infidelităţii apare ca naturală şi legitimă.

În relaţia de cuplu, agresiunile psihologice tolerate sau chiar încurajate ascund mai mereu aranjamente de culise, recompense emoţionale aparent imposibile pe altă cale. În terapie, analiza scoate la lumină beneficii atât de ascunse încât clientul însuşi rămâne cu gura căscată, stupefiat de „lucrătura" propriului inconştient.

Oriunde frustrările accentuate şi durerea psihologică apar în mod constant, fără a fi luate nici un fel de măsuri, trebuie să existe beneficii emoţionale secrete. Ele pot fi identificate prin întrebări de genul:

- Ce anume crezi că ai pierde dacă ai iniţia o schimbare?
- Care ar fi dezavantajele unei schimbări pentru tine?
- Ce s-ar întâmpla dacă nu ai mai accepta să...?
- Cum crezi că ai putea suferi dacă te-ai putea opune /ai refuza să...?

Cu cât mizele psihologice din jocurile relaţionale sunt mai mari, cu atât celui care le urmăreşte inconştient îi va fi mai greu să le acceseze. Dacă, într-un avânt terapeutic tineresc, i le faci cunoscute, îi va fi greu să le accepte. Nimeni nu doreşte să renunţe la beneficii ce par altfel imposibil de obţinut. Gândirea anticipativă este, de aceea, foarte indicată:

- Crezi că există o altă cale pentru a...?
- Îţi reprezinţi o altă strategie care să...?
- Ai putea proceda şi altfel pentru a obţine...?

Dacă ai prins gustul investigaţiei psihologice, ai putea reflecta şi tu la posibile avantaje pe care ţi le furnizează bolile, eşecurile repetate, depresia cronică, surmenajul, somatizările sau atacurile de panică. Ce satisfacţii secundare îţi oferă ele?

Din aproape în aproape, poţi ajunge la nevoile copilului din tine, pe care eşti prea furios sau de care eşti prea ruşinat pentru a-l putea accepta. Din acest motiv, ghidat de o inteligenţă ce nu va pieri niciodată, el îşi satisface nevoile aşa cum poate, adică **pervers**. Există, cu siguranţă, căi mai naturale şi mai sănătoase de a răspunde acestor nevoi infantile. A le descoperi şi urma e un mod de a elimina ataşamentul de suferinţă, întrucât suferinţa de care eşti ataşat nu aduce decât alte suferinţe.

Dragostea dă drumul

Pentru că sunt în zona dinamicilor relaţionale (cuplu, familie), nu-mi refuz plăcerea de a analiza iubirea în forma ei reactivă. Cu alte cuvinte, pentru mulţi dintre noi, oamenii acestui Pământ, iubirea este un răspuns la satisfacerea unei nevoi. Adică eu te iubesc pentru că tu îmi dai ceea ce eu am nevoie.

Eu am nevoie de afecţiune şi tu îmi dai afecţiune, eu am nevoie de suport şi tu eşti alături de mine, eu am nevoie de timp petrecut cu tine şi tu îmi oferi acest timp, eu am nevoie să-mi faci mâncare şi tu găteşti minunat, eu am nevoie de un taior Steilmann şi tu mi-l cumperi. Ca răspuns la aceste nevoi pe care tu mi le satisfaci eu te iubesc.

Aceasta este iubirea-deficit, centrată pe ceea ce eu nu am, pe ceea ce îmi lipseşte. Tu acoperi acest deficit şi te recompensez cu iubirea mea. Când oferta ta nu este la înălţime, scârţâie sau ţi-o retragi, îmi retrag şi eu iubirea.

Iubirea-deficit pare a caracteriza nu doar relaţiile de cuplu, ci şi relaţia cu Dumnezeu. Dacă îi dai lui Dumnezeu ceea ce are nevoie, El te va iubi şi te va recompensa cu viaţa veşnică. Dacă îl frustrezi, nici El nu te mai iubeşte. Ce înseamnă să-i dai ce are nevoie? Înseamnă să faci ceea ce el sau, mai degrabă, intermediarii lui, îţi cer. Rugăciuni, posturi, acte

de binefacere, diferite soiuri de renunţări etc. Până la urmă, când îl superi pe Dumnezeu, retragerea iubirii nu e chiar cumplită, dar ce te faci cu pedeapsa? Nu ştiu cum e pentru tine acest Dumnezeu, mie îmi pare atât de uman încât îmi vine să spun: „Şi omul l-a făcut pe Dumnezeu după chipul şi asemănarea lui". Pentru mulţi oameni este imposibil de admis că Dumnezeu nu are nevoie de nimic şi că iubirea lui nu poate fi condiţionată. Mai ales pentru cei care câştigă binişor de pe urma lui Dumnezeu, să fii convins şi mai ales să simţi iubirea divină necondiţionată e ceva destul de ameninţător. Ei se vor mobiliza şi-l vor crucifica pe acela care afirmă fuziunea cu Divinul, contactul sufletului omenesc cu Sufletul Cosmic.

Revenind cu picioarele pe Pământ, iubirea născută din gratificarea nevoilor trebuie net distinsă de iubirea ca alegere conştientă. Când aleg să te iubesc, ceea ce tu faci sau nu faci pentru mine devine irelevant. Doar iubirea ca răspuns ţine cont de ceea ce faci pentru mine. Iubirea ca alegere este necondiţionată, iubirea ca răspuns este condiţionată. Aleg să te iubesc pentru ceea ce eşti şi îţi răspund cu iubire pentru ceea ce faci. Iubirea ca răspuns este câştigată, iubirea ca alegere este gratuită. Cu nesfârşită inocenţă, te întreb: Pe care ţi-ar plăcea s-o simţi?

Nu vreau să rămâi cu impresia că iubirea ca decizie conştientă e ceva foarte

simplu. Dimpotrivă, e ceva atât de dificil încât oamenii optează constant pentru iubirea reactivă. Iubirea reactivă este împletită cu nevoia şi ataşamentul. Te ataşezi de cel care îţi satisface nevoile. Fără el viaţa ta ar fi mai grea. Dar baza iubirii tale sunt nevoile tale. Din această cauză iubirea ta nu poate fi hrănitoare, deoarece iubirea extinde libertatea, nu o micşorează.

„Ţin foarte mult la tine", îi spui iubitului sau iubitei tale. Aşa este. Nevoia ţine strâns. Un copil strânge cu putere mâna mamei lui, fără de care ar fi pierdut. Iubirea reactivă este un fel de a te agăţa. Dragostea dă drumul. Când îl iubeşti pe celălalt nu pentru ceea ce îţi oferă, ci pentru ceea ce este, îl iubeşti fără aşteptări, fără pretenţii, fără acte adiţionale. Asta nu înseamnă că el nu-ţi poate împlini anumite nevoi. E minunat dacă o face. Şi dacă nu o face, iubirea ta nu se modifică, nu se diminuează, nu este retrasă.

Acesta este, de fapt, **testul pentru natura iubirii tale**. Dacă iubirea ta nu se bazează pe ceea ce obţii sau pe ceea ce ar putea face pentru tine, dacă o oferi liber, fără nici o condiţie, felicitări! Ai ajuns foarte departe. În schimb, dacă se bazează pe nevoile ce-ţi sunt satisfăcute de celălalt, nu dispera! Eşti ca oricare alt pământean. Practici **iubirea ataşată**, pe când cei de sus, extratereştrii sau ce-or fi, practică **iubirea detaşată**.

Dacă n-am fost suficient de clar, iubirea atașată este atunci când crezi că nu poți fi fericit fără o anumită persoană și, de asemenea, când crezi că acea anumită persoană trebuie să fie într-un anumit fel. De exemplu, deși ești cu cel pe care îl dorești, încă nu ești fericit deoarece el nu te sună atunci când vrei tu, nu-și petrece tot timpul disponibil cu tine sau nu are un Peugeot 206 cărămiziu.

Nevoile de acest tip, împreună cu maniera revendicativă de a te exprima, îl sufocă pe celălalt. Chiar dacă va rămâne cu tine, inconștient te va respinge, deoarece prezența ta este distructivă. Dacă va fugi, în căutare de aer, probabil că nu vei înțelege. Vei fi convins că nu te iubește. Dar problema nu se mai pune în acești termeni. Este o problemă de supraviețuire psihologică. Pentru a iubi trebuie ca, în prealabil, să respiri. Pentru a respira îți trebuie aer. Doar că aerul e ceva foarte problematic atunci când cineva te sufocă cu nevoile lui.

Iubirea atașată îl echivalează pe „Te iubesc" cu „Am nevoie de tine". Iubirea și nevoia sunt confundate. Este o iubire de tip infantil (copilul își iubește părinții ca răspuns la satisfacerea nevoilor lui de către aceștia). Iubirea detașată, când spune „Te iubesc", afirmă mai degrabă „Nu mă aștept să fii într-un anumit fel. Mă bucur dacă îmi satisfaci unele nevoi, însă aceasta nu este o condiție a relației noastre." Mare atenție! A-l accepta pe celălalt așa cum

este, ca persoană, nu este totuna cu a-i accepta toate comportamentele. Comportamentele nu sunt identice cu persoana! Poţi foarte bine să accepţi persoana şi să respingi unele comportamente. Pentru că a permite cuiva să te rănească, să-şi bată constant joc de tine sau să te maltrateze nu este iubire detaşată, necondiţionată, elevată sau cum vrei să-i zici. Este **masochism**. În cazul în care nu ştii, afla că, din punct de vedere psihologic, masochismul este o **boală**.

Poţi iubi în continuare pe cineva care ţi-a produs suferinţă, dar nu cu riscul pierderii integrităţii fizice sau psihice. Iubirea nu îmbolnăveşte, ci vindecă! Iubirea nu creează handicapaţi. Dacă persoana pe care o iubeşti reprezintă un pericol pentru tine, iubeşte-o de la distanţă! Regret să o spun, dar femeile sunt mai predispuse să cadă în această capcană. Este un fenomen pe care l-am numit „Frumoasa şi bestia” (şi pentru cele interesate va fi analizat în altă carte). Şi nu seamănă deloc cu povestea. Adică se termină prost pentru toată lumea!

Iubirea detaşată nu exclude discriminarea, ci o integrează. Nu înseamnă să renunţi treptat la viaţa ta pentru a face fericită sau a-i face pe plac unei alte persoane. Mai degrabă înseamnă a oferi cu bucurie ceea ce ai de oferit, fără a privi înapoi. Oferă-ţi darul şi uită! A iubi detaşat înseamnă <u>a iubi fără amintiri</u>. Înseamnă a fi în totalitate prezent, fără resturi, sau, ca să mă exprim alambicat,

reziduuri karmice. Cum spuneam în titlul subcapitolului, dragostea dă drumul. Dă drumul la amintiri şi la aşteptări, adică la trecut şi viitor. Dragostea înfloreşte în prezent, fără încetare. Când pleci din prezent, indiferent unde pe axa timpului, înainte sau înapoi, iubirea devine iubire-deficit. Nu ai primit ceva în trecut sau te aştepţi să primeşti ceva în viitor. Funcţionezi pe minus. Rezervoarele îţi sunt goale pe jumătate. Poţi dărui, e adevărat, însă numai la schimb. Oferi dacă ţi se oferă. Când stai în prezent, rezervoarele devin supra-umplute. Funcţionezi pe plus. E inevitabil să te reverşi. Nici nu mai contează către cine sau către ce curge. Nu mai contează obiectul. De aceea, pot spune că **iubirea detaşată este o iubire fără obiect**. Nu în sensul că nu mai există un obiect, ci că importanţa acestuia a devenit secundară. Iubirea detaşată seamănă cu parfumul unei flori. O floare înfloreşte şi îşi răspândeşte parfumul. Dacă pe acolo trece sau nu cineva este irelevant. Parfumul se extinde pur şi simplu în jur.

Ataşamentul de informaţii

Pentru studenţii mei în special, pentru studenţi, în general, ca şi pentru specialiştii în psihologie m-am gândit la un subcapitol special. Acesta. Din tot ce am scris până acum,

poate ai rămas cu sentimentul că ataşamentul este ceva defavorizant sau periculos pentru evoluţie. Aşa este. Iar ataşamentul pentru informaţii nu face excepţie. Sper să nu înţelegi de aici că dispreţuiesc informaţiile sau pe cei care le pun în circulaţie. Dimpotrivă. Sunt conştient însă de capcanele în care cad cei care se rezumă doar la informaţii. Această conştientizare o voi împărtăşi cu tine.

Învăţământul superior actual şi, în sens mai larg, educaţia, par a avea ca scop principal acela de a oferi cunoştinţe. Tinerii sunt îndopaţi cu atâtea informaţii încât, de fiecare dată când merg la facultate, sunt uimit să aflu că încă n-a explodat nici un cap. Mă refer la explozii fizice, deoarece celelalte, mai simpatice, sunt familiare colegilor mei terapeuţi, părinţilor şi profesorilor mei binevoitori.

Am trecut şi eu prin acest calvar. Ştiu ce înseamnă să înveţi **ce** să gândeşti în loc de **cum** să gândeşti. Ştiu ce înseamnă profesorii care vin la curs pentru a citi din cărţi pe care le-au publicat ei sau alţii sau care au spus de atâtea ori aceleaşi lucruri încât le-au învăţat pe de rost. Am învăţat ce înseamnă să fii demodat, osificat, rigid sau cât de îngrozit trebuie să fii pentru a descuraja dialogul liber, întrebările îndrăzneţe sau comentariile critice. Contactul apropiat cu studenţii mi-a permis să am acces la aceste gânduri, ciudat de asemănătoare de la o generaţie la alta. Profesorii înşişi cred că le

intuiesc, deşi rămâne un mister insondabil de ce nu schimbă nimic.

Nu voi stărui, de aceea, asupra accentului oribil pus pe memorie în loc de aptitudini, pe informaţii care sunt fie nefolositoare, fie accesibile, cu condiţia să ştii în ce carte le găseşti. În paranteză fie spus, natura acestui învăţământ a permis ceea ce aş numi a 8-a minune a lumii, anume să faci Facultatea de Psihologie în sistemul IDD (Învăţământ Deschis la Distanţă). Cum o fi să faci „la distanţă" o facultate care e prin excelenţă „de contact"? De ce, în cazul acesta, n-ar exista şi stomatologie la distanţă, urmată, bineînţeles, de extracţia virtuală a molarilor?

Probabil că, în câteva sute de ani, copiii şi tinerii vor fi încurajaţi să pună întrebări şi, mai ales, să caute ei înşişi răspunsurile. Vor fi solicitaţi nu să reproducă, asemenea unor papagali complezenţi, ci să răspundă la probleme de genul: „Ce crezi tu?", „Cum ţi se pare ţie?", „Ce implicaţii crezi că are asta?", „Ce ai schimba aici?".

Până atunci, însă, preocuparea insistentă pentru informaţii are efecte ce sar în ochi (mă refer la cei care „au ochi de văzut"). La ce-ţi foloseşte să citeşti 10 tratate despre miere dacă tu nu ai gustat-o niciodată? Cum te ajută teoriile asupra luminii dacă tu eşti orb? Şi în ce fel vei înţelege ceva despre trandafiri dacă nu vei merge în grădină să-i cunoşti?

Cu atât mai mult, la ce-ţi serveşte să citeşti despre bunătate, empatie, forţă morală sau creativitate, să compari ce au scris despre ele cutare sau cutare dacă tu nu le poţi integra efectiv în viaţa ta? Cum poţi fi atât de inconştient?

Indiferent dacă eşti student sau profesor, s-ar putea să te simţit ofensat citind aceste rânduri. Pentru mine asta este o veste bună. Înseamnă că ceva viu şi autentic continuă să existe în tine. Nu e mort chiar totul. Încearcă să fii cinstit cu tine însuţi. Ce se ascunde în spatele acestor note, diplome sau titluri ştiinţifice? Stă o cunoaştere reală validată de încântarea cu care îţi trăieşti viaţa? Sau sunt doar cuvinte, menite să nege ignoranţa în care te zbaţi, certificată de lipsa de bucurie din viaţa ta? Eşti capabil să percepi frumuseţea unui copac? Ai puterea de a face un om deprimat să zâmbească?

E firesc să te superi când îţi spun că aceste gratificaţii sociale sunt inutile. Doar ai investit atât de mult în ele! Totuşi, dacă observi că viaţa ta nu a devenit o sărbătoare, că abia dacă iubeşti un om, şi pe acela condiţionat, că nu poţi produce nimic original, este imposibil că într-un colţ al inimii tale să nu-mi dai dreptate. Undeva în fiinţa ta mai trebuie să fie o lumină. Ea este puntea mea către tine.

Informaţiile nu au transformat niciodată pe nimeni. Dacă te mişti pe teritoriul

psihologiei probabil că ştii câte ceva în plus despre mecanismele cognitive, emoţionale sau senzorial-perceptive. Însă aceste informaţii nu sunt decât o coajă. Dedesubtul ei tu ai rămas acelaşi. E suficient ca cineva să zgârie această coajă pentru ca cel care eşti de fapt să răbufnească la suprafaţă. Dacă se întâmplă să întâlneşti un astfel de om, sfatul meu este să-i fii recunoscător. El te trezeşte la realitate. Premiile, aplauzele şi recompensele sociale îţi întreţin somnul.

În plus, când vei muri, ce vei lua cu tine? BMW-ul din faţa blocului? Diploma de formator în psihoterapie de pe perete? Neuronii din craniul îngropat la 2 metri sub pământ? Nu-mi spune că nu te-ai gândit, deoarece te ştiu adult şi adulţii integrează viitorul în vieţile lor. Nu vei lua cu tine nimic din ceea ce ai. Tot ce ai acumulat va rămâne aici, pe pământ sau sub el. Chiar dacă eşti un adept al teoriei reîncarnării, când vei reveni va trebui să o iei de la zero, ca şi cum n-ai fi învăţat nimic. Şi atunci, cine este cel care vine sau pleacă? **Cine eşti tu?** Scrie în vreuna din cărţile tale?

Cunoaşterea realizată prin intermediari nu durează. Şi nici nu poţi avea încredere mare în ea. În fond, este asemenea unui mesager. Poate a uitat ceva, poate a adăugat ceva de la el, poate a înţeles greşit sau, mai grav, vrea să te păcălească. Nu poţi să ştii. Există însă ceva de care nu te poţi îndoi. Aceasta este experienţa ta

pe care o poţi privi ca pe o binecuvântare sau ca pe o pedeapsă. Când este o pedeapsă, te consideri victima a ceea ce ţi se întâmplă. Îţi respingi experienţa şi refuzi să-ţi asumi responsabilitatea pentru ea. Când este o binecuvântare, o accepţi şi o foloseşti pentru a învăţa. Dacă eşti priceput poţi să înţelegi şi chiar să transcenzi ceea ce experimentezi. Experienţa pe care o asimilezi te transformă, dacă asimilarea este completă. Dacă experienţa este doar intelectuală, asimilarea se produce la un nivel foarte superficial. Este ca şi cum ai construi un castel de nisip pe malul mării. Arată grozav, dar primul val mai neprietenos îl va mătura.

E posibil să nu înveţi nimic sau foarte puţin, din experienţele cu care te confrunţi. În fiinţa ta va rămâne un gol, pe care îl vei umple cu informaţii. Alţii îl umplu cu alcool sau mâncare. De gustibus non disputandum. Până la urmă nu contează substitutele pe care ţi le oferi pentru iluzia de a te simţi împlinit. Ele atrag după sine suferinţa, tot aşa cum o bucătărie neîngrijită atrage gândacii. În cazul în care încă n-ai aflat, mai ai puţină răbdare. În curând vei şti pe pielea ta.

Ataşamentul pentru informaţii mai are o hibă, foarte expresiv sugerată de o parabolă Zen. Cum poţi turna ceai proaspăt într-o ceaşcă plină cu ceai de acum o săptămână? Vechiul de care eşti ataşat nu poate fi înlocuit de nou. Ceaşca trebuie golită. Abia după aceea poate fi

umplută. Poți să nu renunți la ceea ce este vechi şi depăşit, dar merită? Nu te interesează un ceai proaspăt?

În psihoterapie, ataşamentul pentru informații propagate de o şcoală te face orb la informațiile valoroase puse în circulație de o şcoală rivală. Mecanismele de apărare inventariate de psihanalişti sunt fantasmagorii pentru unii cognitivişti, meditațiile creative din experiențialism sunt bazaconii pentru psihanaliză ş.a.m.d. Deşi abordările eclectice capătă din ce în ce mai mult contur, ataşamentele securizante pentru modalități fixe de a explica funcționarea psihicului nu par deloc a se estompa.

Nu voi încheia acest subcapitol fără a evidenția un alt efect al catastrofei pe care învățământul centrat pe informații l-a produs, îl produce şi, din păcate, va continua să îl producă. Senzația mea este că învățământul superior distruge capacitatea de a iubi. Interesul uriaş pentru acumularea de cunoştințe, împreună cu sistemul competițional de evaluare a performanței academice colaborează perfect pentru a anihila orice încercare de a căuta adevărul prin experiență personală şi de a trăi unificat. Universitatea privilegiază capul şi detestă inima. Cei care termină facultatea sunt atât de puțin disponibili pentru a iubi ceilalți oameni, animalele sau natura, încât studiile superioare par mai degrabă o calamitate. Din

acest punct de vedere poate n-ar fi rău dacă universităţile ar fi închise câteva zeci de ani. Când am început să mă joc de-a profesorul la Facultatea de Psihologie din Bucureşti, am fost şocat să constat că studenţii din anul III sau IV nu se cunoşteau nici măcar pe nume. (Între timp, situaţia s-a ameliorat!) Să nu uităm că absolvenţii învăţământului superior sunt liderii de mâine, adică cei care vor implementa în companiile sau firmele pe care le vor conduce nu doar ceea ce au învăţat, ci şi ceea ce nu au învăţat. Şi dacă nu au învăţat să funcţioneze şi prin centrul inimii, la ce ne putem aştepta?

Nu vreau să par prea dramatic, dar a trăi doar prin cap, oricât ar fi de strălucit, înseamnă a opta pentru o viaţa cu handicap. Sensibilitatea, bunăvoinţă, afecţiunea, altruismul, tandreţea fac parte din umanitate la fel de mult ca profesionalismul, disciplina, inteligenţa analitică, fermitatea, capacitatea de a lua decizii. Nu te poţi rupe de aspecte ale fiinţei tale fără ca, mai devreme sau mai târziu, să nu plăteşti scump pentru asta. Este ca şi cum ţi-ai tăia urechea stângă, întrucât facultatea nu ţi-a vorbit despre ea. Cu o singură ureche vei auzi mai greu plânsetul pădurilor defrişate sau tânguirea aerului poluat. Iar când le vei auzi, s-ar putea să fie prea târziu, atât pentru tine, cât şi pentru copiii tăi.

Detaşarea

Dacă ataşamentul reprezintă o asemenea pacoste te poţi întreba, pe bună dreptate, ce trebuie să faci pentru a deveni detaşat. În acest caz, nu am veşti prea bune pentru tine. Nu trebuie să faci ceva anume pentru a fi detaşat. Detaşarea nu poate fi practicată aşa cum exersezi la un instrument sau alergi zilnic pentru a câştiga olimpiada la maraton. A încerca să renunţi la un obiect, o persoană sau un obicei nu te face un om detaşat, ci un om ataşat de polul opus. Cel care încearcă să renunţe la sexualitate se ataşează de abstinenţă. Cel care se străduieşte să nu mai respecte regulile se ataşează de lipsa regulilor. Cel care se forţează să uite pe cineva se ataşează de altcineva.

Detaşarea nu apare din acţiune. Aşa cum simt eu, **detaşarea apare din înţelegere**. Este ca şi cum te-ai afla într-un apartament în care e întuneric. Degeaba te lupţi cu întunericul. Poţi încerca să-l loveşti cu pumnul, să-l ameninţi verbal, să-l reclami la Poliţie. Poţi chema ajutoare în această luptă, poţi încerca să-i dai foc sau să-l stropeşti. Nu doar că nu vei câştiga, ci îţi vei irosi energia într-un fel pe care nu cred că doreşti să-l califíc. Întunericul dispare spontan când aprinzi lumina în apartament. În cazul ataşamentului, lumina este înţelegerea. Sintagma „lumina cunoaşterii" nu este

întâmplătoare. Înțelegerea îți permite să dai drumul obiectelor sau persoanelor pe care le ții strâns. Când înțelegerea este profundă, actul de a da drumul nici măcar nu mai este deliberat. Nici măcar nu trebuie să-ți propui. Când înțelegi în totalitate, pur şi simplu renunți la strânsoare, fără să mai stai pe gânduri.

Sincronizarea înțelegerii cu spontaneitatea face din detaşare ceva absolut minunat. Cuvântul „detaşare" nu este nemaipomenit, dar vocabularul nu oferă ceva mai bun. Adesea detaşarea este echivalentă cu indiferența. Detaşarea la care mă refer nu are nici o legătură cu indiferența. Detaşarea spirituală nu înseamnă că nu gândeşti sau nu îți pasă. Mai degrabă, înseamnă că eşti foarte prezent şi implicat în ceea ce gândeşti sau simți, fiind simultan liber de a gândi sau simți altceva. Ataşamentul te închide într-un pattern de a gândi, a simți sau a acționa, detaşarea te deschide către experiențe proaspete, necontaminate de trecut. Să nu înțelegi de aici că cel detaşat sare de la o experiență la alta. Nu. El se mişcă de la o experiența la alta, fără să întârzie sau să se grăbească. Este ceva similar cu dansul. A fi detaşat înseamnă a te mişca pe ritmul muzicii, cu mențiunea că muzica nu vine de undeva din afară, ci emană din centrul ființei tale. Dacă îți aminteşti, am numit acest centru Sinele.

Prin urmare, a fi detaşat înseamnă a fi conectat la Sine, pe când a fi ataşat înseamnă a funcționa doar prin Eu, adică a fi ghidat,

orientat sau împins de o structură aparent separată. Viața fundamentată pe această separare iluzorie se îndreaptă în mod necesar spre suferință. Suferința există şi în celălalt caz, diferența este că aici este inutilă. Ataşamentul produce suferința fără rost, detaşarea integrează suferința şi bucuria într-un întreg armonios.

În terapia pierderii, înțelegerea sensului dispariției unei persoane dragi îți restituie libertatea de a îndrăgi pe altcineva, adică de a te detaşa de trecut, fără a-l uita, pentru a te avânta în prezent, unde se întâmplă să fie înghesuite toate comorile. De asemenea, înțelegerea faptului că suferința este a ta (asumarea **responsabilității** pentru ceea ce trăieşti) şi că celălalt este doar o parte a contextului, îți permite să-l eliberezi de povara culpabilizării sau resentimentelor. Cei care au acces la această înțelegere, după relații întrerupte brusc sau după multe conflicte, devin spontan disponibili pentru noi poveşti de iubire. Poate că noile relații nu vor fi ideale, dar pentru mine, ca terapeut, deblocarea capacității de a investi şi iubi o nouă persoană este un semn că viața emoțională şi-a reluat cursul.

Renunțarea care nu vine din înțelegere, ci din voință este destructivă, deoarece te divizează. Este ca şi cum mâna stângă s-ar întinde spontan spre cireşele dintr-un pom, iar mâna dreaptă, care stă tot timpul la pândă, ar lovi-o cu un băț. Cât timp crezi că va dura acest spectacol demn de Eugen Ionescu?

Orice psiholog mai acătării ştie că pulsiunea pe care o negi, la care „renunţi", se tensionează în inconştient, fiind necesar să izbucnească la un moment dat. Călugării care au renunţat la sexualitate fără a fi trecut complet prin ea au psihicul populat cu gânduri şi imagini obscene. Aceste producţii psihice sunt puse pe seama unor entităţi malefice, care au ceva cu bieţii oameni. Femeile care se forţează să nu mănânce, pentru a arăta bine, se gândesc neîncetat la mâncare. Psihoterapeuţii care se trudesc să nu se înfurie pe clienţii lor îi omoară în vis. Soţiile care îşi dau silinţa să fie bune gospodine colecţionează adresele restaurantelor din oraş. Copii care se ostenesc să-şi facă temele stau cu urechile ciulite la tovarăşii de joacă din faţa blocului.

Psihologic vorbind, este imposibil să renunţi la un comportament numai pentru că îţi propui asta. Poţi reprima o parte din tine, ale cărei nevoi erau satisfăcute prin respectivul comportament. Din acest punct de vedere, a avea o voinţă uriaşă este un dezastru. Reprimarea te va fragmenta, iar fragmentul pe care nu-l mai recunoşti îţi va trimite constant o senzaţie de neîmplinire. Este ca şi cum ai găsi lunar, în cutia poştală, factura de la Orange, tu având doar un sărman SIM Kamarad, şi acela expirat.

Lucrul cel mai uimitor este că oamenii care se chinuie să renunţe la ceva, fără să înţeleagă, sunt veneraţi când, de fapt, ei au

nevoie de compasiune şi tratament. N-aş fi cinstit faţă de profesia mea dacă aş pretinde că astfel de oameni sunt exemple de sănătate psihică. Renunţarea lipsită de înţelegere nu are nimic spiritual sau elevat. Detaşarea lipsită de conştientizare este sinistră. Dacă îi vei privi atent pe aceşti oameni nu vei observa pe chipul lor toleranţa, seninătatea sau bucuria, ci încrâncenarea, violenţa şi ura pentru cei care îşi permit ceea ce ei îşi refuză.

Dacă mie îmi place nectarul de morcovi nu te voi sili şi pe tine să-l bei şi nu te voi condamna dacă preferi berea. Alegerea este a ta, iar eu o respect, de ce să o judec şi să te oblig sau să te manipulez pentru a renunţa la ea? În fond, dacă Dumnezeu n-ar fi fost de acord, berea n-ar fi fost inventată. Cine sunt eu să spun că berea e rea, iar nectarul de morcovi e bun? Şi, mai presus de toate, de ce să mă doară sau să mă simt jignit de alegerea ta? Nu văd nici un motiv să ne certăm sau să demonstrăm cine este superior. Pot să-ţi împărtăşesc experienţa mea, să-ţi ofer un pahar de nectar, să-ţi spun de unde îl poţi cumpăra. Este absurd însă să ţi-l torn pe gât sau să intervin la Guvern, pentru a interzice berea.

Împărtăşirea vine din iubire, constrângerea sau condamnarea vin din ostilitate. Dacă nu-mi pasă de nevoile tale actuale, dacă sunt incapabil să-ţi percep nivelul de evoluţie, voi încerca să te convertesc prin forţă la băutura,

valorile sau religia mea şi, dacă nu voi reuşi, mă voi mulţumi să te condamn şi să te resping. Cu cât te înţeleg mai puţin, cu atât te condamn mai vehement. Intensitatea respingerii este o funcţie a nivelului de ignoranţă. Oamenii conectaţi la înțelepciunea propriului Sine au o înţelegere vastă a mecanismelor psihologice şi spirituale. Ei nu condamnă pe nimeni, ba uneori întorc şi obrazul celălalt.

Dacă priveşti puţin cum se tratează religiile între ele nu poţi să nu fii izbit de asemănarea cu politica. Confesiunile religioase sunt un fel de partide politice. Un musulman care trece la creştinism este considerat trădător. Un creştin care devine budist este un mare păcătos, pentru creştini. Dar un budist care devine creştin este un om deosebit de inteligent.

O anecdotă:

O tânără foarte drăguță din Irlanda de Nord, crescută în cel mai sever spirit catolic, pleacă în Anglia. După câțiva ani se întoarce pentru a-şi vizita mama. Coboară dintr-un Rolls Royce, îmbrăcată în haine foarte scumpe. Mama este extraordinar de mirată şi, normal, o întreabă cum a reuşit să atingă un asemenea nivel de trai.

După un moment de ezitare, fata se decide să-i spună adevărul: „Mamă, trebuie să-ţi spun că am devenit prostituată." A fost suficient să fie rostit acest cuvânt ca mama să leşine. După ce îşi revine, o întreabă: „Cum ai putut să

faci una ca asta? Cum ai putut să devii protestantă?"

Încă mai există oameni insuficient de maturi pentru a înțelege că semenii lor se află pe nivele foarte diferite de evoluție spirituală şi că au nevoie de versiuni ale Divinului în acord cu acele niveluri. Iisus, Buddha, Krishna, Mahomed, Moise au fiecare frumusețea şi limitele lui. Ei nu pot fi comparați, deoarece se adresează unor nevoi diferite. Unii au nevoie de vitamina A, alții de vitaminele B, C, D sau E. Vitamina C nu e mai bună decât vitamina A! Ambele sunt necesare funcționării armonioase a organismului. Dacă eşti în deficit de C pentru tine cele mai bune sunt citricele, ardeii roşii sau gogoşarii, dacă ai nevoie de complexul de vitamine B îți recomand cura de căpşune. Poate căpşunele îți apar mai senzuale decât ardeii. Acesta nu e un motiv de a le respinge, dacă ai nevoie de ele. Împreună fructele şi legumele alcătuiesc o grădină uluitoare. Nimeni nu e mai frumos, mai bun sau superior celuilalt.

Ceva asemănător se întâmplă cu căile de abordare a Divinului. Oamenii sunt foarte diferiți, de aceea căile sunt foarte diferite. Nici măcar două amprente nu seamănă, de ce ar fi identice modalitățile de elevare şi extensie a conştiinței? Râurile au trasee foarte diferite, însă, până la urmă, toate ajung să se verse în mare sau în ocean. De ce n-ar fi şi oamenii asemenea unor râuri? Ei curg prin albiile

propriilor lor destine, se mişcă în conformitate cu nevoile şi scopurile lor. Pentru a le înţelege nevoile trebuie să le cunoşti, iar ca să le cunoşti trebuie să te apropii fără teamă de ele. Nu poţi cunoaşte nimic de la depărtare. Şi dacă ai nevoie de condamnare pentru a menţine distanţa, aceasta arată un singur lucru: eşti **mort de frică!**

În relaţia profesională, terapeutul paralizat de frică nu se va apropia de clientul său pentru a-i cunoaşte nevoile şi a căuta împreună cu el moduri potrivite de a le satisface. Aceasta este o formă pervertită de detaşare, o neutralitate seacă din care nu poate creşte nimic. Acest terapeut este prins în problematici psihologice pe care le simte gata să se activeze în contact cu realitatea clientului. Distanţa este pentru el salvatoare, în sensul că nu-l adânceşte în plasa dificultăţilor sale lăuntrice. La celalalt pol, terapeutul care se implică fără discernământ este prizonierul altor ataşamente, cum ar fi nevoile infantile de a controla sau a agresa. Este terapeutul care îi spune clientului, nu neapărat direct, pe cine să-şi verse nervii sau cui să-şi ofere afecţiunea. În cazuri mai grave, îşi vizitează clienţii acasă sau îi roagă să mai treacă pe la cabinet. Undeva pe la mijloc, niciodată fixă, se află detaşarea celui care îi pasă de persoana din faţa sa, fără a se identifica cu nevoile, dorinţele sau fricile ei. Detaşarea în sens spiritual este terapeutică, deoarece înseamnă să

fii aproape de celălalt, să îl ajuți fără să îți pierzi echilibrul şi să nu-l ţii legat de tine, adică să-i dai voie să plece oricând doreşte.

În orice altă relaţie detaşarea funcționează la fel. Un părinte, un profesor, un maestru spiritual îşi acceptă partenerul de contact la nivelul la care se află şi, fără a se pune în pericol, îl ajută să înveţe ceea ce nu ştie încă. Dacă elevul, discipolul sau copilul vor să bea de la un alt izvor, caută să-i înţeleagă alegerea. În cazul special al relaţiei părinte-copil, nu va sprijini alegerea dacă aceasta nu se află în limitele puterii de discernământ a copilului. Un părinte care lasă chibriturile la îndemâna unui copil de 3 ani nu este detaşat, ci iresponsabil. Dar un părinte care nu acceptă ca fiul sau fiica sa să refuze un fel de mâncare nu este responsabil, ci nevrotic.

A renunţa la ceva, indiferent ce, fără a înţelege, creează o sciziune în tine. O parte a minţii, mai puternică, obligă o altă parte a minţii să se supună. O vreme lucrurile vor merge bine, până când partea mai slabă strânge suficientă energie pentru a se revolta. Este ca atunci când o ţară este invadată de o alta. Cei care au fost ocupați vor începe să se pregătească în secret şi îi vor sabota constant pe cotropitori. Psihicul omului nu funcționează altfel. Acea parte a minţii căreia îi este interzisă exprimarea găseşte modalități deghizate pentru a-şi satisface nevoile sau aşteaptă un moment

prielnic pentru a lupta în câmp deschis. Ai întâlnit fumători care nici nu mai ştiu de câte ori au promis că renunţă? Ai auzit de alcoolici care au jurat că nu se mai ating de băutură? Aceşti oameni sunt foarte autentici în promisiunile lor. Problema este că o altă parte a minţii lor nu aprobă această decizie şi acţionează împotriva ei. Aceasta este scindarea, adică a avea un fel de minte dublă, două centre de putere din care izvorăsc gânduri, intenţii şi acţiuni opuse.

Şi ce se poate face? Întrebare legitimă. Dacă este inutil să încerci să anulezi unul din cele două centre, ce speranţe mai sunt? Soluţia la această problemă nu ţine de voinţă, ci de inteligenţă. Caută să cunoşti îndeaproape cele două aspecte ale fiinţei tale implicate în acest război. Examinează-le cu atenţie, identifică-ţi nevoile, aşteptările, temerile. S-ar putea să nu le găseşti atât de antagonice. S-ar putea să constaţi uimit că se pot accepta reciproc. Nu e exclus ca în acest climat de acceptare reciprocă să descoperi un ţel comun, care să le unifice energiile. Cine ştie?

Conştientizarea face minuni. Fiind în contact mai intim cu frustrările şi pretenţiile tale poţi descoperi că unele nici măcar nu-ţi aparţin. Este ca şi cum ai înţelege că porţi povara altcuiva. Poate ai „împrumutat" nevoia de performanţă de la tatăl tău, care nu a reuşit la facultate. Poate ai preluat autoindulgenţa de la sora ta mai mare. Poate că anxietatea

generalizată ţi-a transmis-o mama ta. După ce aprinzi mai multe lumini în subteranele fiinţei tale poţi începe să faci ordine. Fiind conştient, vei realiza instantaneu ce trebuie păstrat şi ce reprezintă un gunoi.

Renunţarea care vine din înţelegere este naturală. În clipa în care devii perfect conştient unele lucruri pur şi simplu încetează. Acesta este şi criteriul. Dacă nu renunţi spontan la gândurile sau activităţile care te fac să suferi, înseamnă că procesul conştientizării nu s-a finalizat. După unul-două grupuri de dezvoltare, studenţii întreabă: „Acum sunt conştient. De ce nu se schimbă nimic în viaţa mea?" Mai întâi, pentru orice schimbare e nevoie de timp. Trebuie să ai puţină răbdare. În al doilea rând, şi cel mai important, e posibil să fi aprins doar o lumânărică, când tu ai nevoie de câteva lămpi fluorescente. Absolut nimic nu continuă dacă nu există beneficii. Află ce avantaje îţi furnizează comportamentul la care vrei să renunţi. Află, de pildă, de ce îţi urăşti în continuare părintele pe care pretinzi că l-ai înţeles. Află de ce nu-l poţi ierta, chiar dacă realizezi natura inconştientă a acţiunilor sale. E posibil să ai nevoie de o ţintă pe care să-ţi reverşi propria agresivitate nerecunoscută? E posibil să te temi de intimitatea pe care ar putea să o determine noua ta relaţie cu el? Conţii oare, dar nu-ţi dai seama, ostilitatea mamei tale pentru el? Extinde conştientizarea cât poţi de

mult. Când înțelegerea ta va fi cristalină, furia se va evapora, deoarece furia are nevoie de temelii inconştiente pe care să se sprijine. Ura există în corelație cu nivelul tău de inconştiență. Când luminile se aprind, întunericul dispare ca prin farmec. Când conştientizarea înfloreşte, ura sau orice altă emoție negativă se dizolvă. Nu e nevoie să deliberezi sau să te angajezi în fața cine ştie cărei autorități morale. Renunți spontan să mai întreții aceste sentimente. Şi pentru că natura nu suportă vidul, prin ființa ta încep să curgă, la fel de neintenționat, afecțiunea, bunăvoința sau simpatia. Nu trebuie să-ți propui, pur şi simplu te trezeşti fiind mai cald şi mai iubitor.

Ca o notă de subsol, menționez, în acest context, că orice gând, trăire sau acțiune pozitivă, pe care le cultivi fără să le simți, au un „ceva" pe care cei atenți îl sesizează, fără să-l poată demonstra. Este un fel de radiație a minții divizate, o perturbare subtilă ce apare din incongruența între ceea ce spui şi ceea ce gândeşti sau dintre ceea ce ai vrea să faci şi ceea ce faci de fapt. Deşi, în anumite situații şi pe termen scurt, aceste incongruențe sunt salvatoare, pe termen lung incongruența întreținută adânceşte falia dintre subsistemele minții.

Culturile Orientului Îndepărtat şi Zenul, în mod special, apreciază enorm spontaneitatea unei minți nedivizate. Când încerci să fii natural

nu reuşeşti decât să fii afectat, pe când a fi natural pur şi simplu are o frumuseţe aparte. Copiii manifestă această naturaleţe câtă vreme mintea lor nu a fost divizată de injoncţiunile, normele şi valorile parentale, care le spun ce trebuie să facă, să simtă sau să gândească.

Cei care, în procesul sinuos al dezvoltării, îşi recuperează diferitele aspecte, laturi sau părţi ale fiinţei, unificându-se, se apropie de starea de integritate pe care o aveau când erau copii, cu diferenţa că mintea lor acum nu mai este goală. Iisus are şi el în vedere această stare de unitate a conştiinţei când spune: „Căci cine nu va fi asemenea unui copil, cu nici un chip nu va intra în Împărăţia Cerurilor."

Acţiunea născută din conştientizare este în mod natural virtuoasă, nu pentru că este conform normelor etice în vigoare (poate fi chiar contrară lor!), ci pentru că este în acord cu armonia întregului. Virtutea practicată din frică sau lăcomie (pentru recompensă) nu este deloc virtute. Ea conservă societatea, dar nu transformă oamenii. Bunătatea sau onestitatea bazate pe teama de pedeapsă şi dorinţa de răsplată nu îi fac pe oameni mai evoluaţi, ci le întreţin iluzia că sunt evoluaţi. Ele nu sunt consecinţe naturale ale unui cuprinzător proces de înălţare a conştiinţei, ci expresia, la fel de reuşită, a proceselor de condiţionare iniţiate în copilărie.

A condiţiona un om din punct de vedere moral este ca şi cum ai introduce un program în computer, program ce va fi rulat la nesfârşit. Există o diferenţă: computerul nu poate respinge programul, pe când omul se poate decondiţiona, adică poate, gradat, să discearnă singur între ce este bine şi ce este rău. Aparent curios, există structuri şi instituţii sociale care se împotrivesc atingerii acestui nivel de discernământ. Ele predau, alimentează sau gratifică mecanicitatea cumva ca în filmul Matrix: dacă cineva nu te face atent, nu poţi să-ţi dai seama, întrucât ai fost deja programat.

Detaşarea desăvârşită, venită dintr-o înțelegere absolută este, pentru cei mai mulți dintre noi, un ideal. Deşi învățăturile spirituale autentice ne îndeamnă să nu ne ataşăm de nimic din această lume, deoarece nimic nu durează, noi continuăm să ne ataşăm. Nu doar obiectele pe care le posedăm, ci şi rolurile pe care le jucăm sau identitățile pe care ni le asumăm, la un moment dat, ne vor fi retrase. Ştim asta. Face însă parte din îndelungata aventură a trezirii la natura noastră spirituală. Să ne ataşăm pentru a învăța să dăm drumul. Să ne agățăm de ceva pentru a-l lăsa liber, să strângem în braţe pentru a elibera.

Nu putem trăi fără ataşamente, dar putem realiza când ele au devenit, din braţe care ne susţin, ancore care ne împiedică să plecăm în larg. În special în aceste cazuri conştientizarea

este necesară, pentru a renunţa fără mânie sau teamă la legături care limitează libertatea în loc să o stimuleze. Dar renunţarea nu are capăt. Renunţi spontan la un ataşament pentru a te descoperi prins într-un altul. Expiri pentru a deschide drumul unei noi inspiraţii. A fi ataşat şi a fi detaşat sunt, de asemenea, aspecte ale respiraţiei fiinţei tale. Prin ele, tu te naşti şi mori pentru a renaşte, într-un proces fără început şi sfârşit, pătruns şi ordonat de o inteligenţă nemărginită.